ЭКСКЛЮЗИВ ОТ ШЕФ-ПОВАРА: ПРАВИЛА ВЫБОРА ЗАМОРОЖЕННОЙ РЫБЫ

16+
Толока
№ 4 (78), АПРЕЛЬ 2021 Г.

Сваты На кухне

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ
ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ
УКРАШАЕМ БЛЮДА
ГОТОВИМ БЫСТРО



Самый выгодный
СПОСОБ ПОЛУЧАТЬ «СВАТЫ НА КУХНЕ» — ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ
ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
ПО393 «ПОЧТА РОССИИ»,
86231 «ПОЧТА КРЫМА»

ISSN 2312-2145
9 772312 214673 21004

Сваты на кухне

Признаться, мы очень ждали время, когда можно будет переехать на дачу, чтобы наконец-то вдохнуть полной грудью свежайший воздух. Да не просто подышать, а непременно без масок, которые, как и у каждого из вас, весь последний год были и на лице, и во всех карманах, и сумках. В нашем поселке все давно друг друга знают, а тут новый сосед объявился да еще и курочек завел! Развесил по столбам рекламу, что продает домашние яйца. А мы-то и рады, из таких глазунью приготовишь — желток насыщенный, ярко-оранжевый! А блины на завтрак какие желтенькие получаются — загляденье! Несколько недель мы покупали яйца у соседа и нарадоваться не могли, всем в округе поведали, где их лучше приобретать.

И тут заходит соседушка, а мы чугунную сковороду с безупречной глазуньей подаем и ее за стол пригласили. А Лилия Яковлевна удивляется: тоже у соседа яйца берет, но желток далеко не такой оранжевый. Решили мы у продавца уточнить — может, от породы кур качество яйца зависит. А тот склонил голову да признался, что мы ему такую рекламу сделали, что куры перестали справляться. А он больно желал всем угодить, покупал яйца на птицефабрике, отмывал клеймо и выдавал за домашние. Пожурили мы хитреца, но обиду не затаили, а договорились по очереди яйца брать, чтобы всем хватило. За наше дружелюбие сосед пригласил всех на шашлыки, а мы, в свою очередь, приготовили разные закуски по вашим, дорогие хозяюшки, рецептам да устроили веселый вечер с вкусными блюдами.

Ваши Сваты



Мятная зубная паста — спаситель при ожогах, которые не требуют помощи врача. Подставляю рану сначала под ледяную воду, а затем смазываю пастой, как только подсохла — наношу еще слой (иногда оставляю пасту на ночь).

Михаил Михайлович

Вилка-чеснокодавилка

Недавно сломалась у моей Любаши чесночница... Починить не удалось, решил помочь ей надавить чеснок для колбас с помощью вилки. Сначала просто раздавливал зубчики, а когда понадобилось измельчить, натирал чеснок о нее, как на терке. Любаше такой способ очень понравился: мыть вилку в разы проще, чем чесночницу.



Маргарита Петровна

Чтобы кожа на локтях и коленях не темнела и выглядела ухоженно, два раза в неделю смешиваю немного лимонного сока с солью, втираю в зоны круговыми движениями 10 мин. Смываю холодной водой, смазываю увлажняющим кремом.

Для идеальных волос

Весной волосы нуждаются в особом питании и уходе, такая маска — панацея от всех проблем с шевелюрой. Соединяю капсулу Аевита с капсулой витаминов группы В, добавляю 2 ст.л. оливкового масла, сырой желток, перемешиваю, наношу на волосы на час, укутав голову пленкой. После смываю с шампунем. Провожу процедуру 2 раза в неделю курсом 3 месяца, затем делаю перерыв на месяц.



Анатолий Степанович

Металлический барабан от стиральной машины сыграл мне отличную службу сначала по предназначению, а сейчас — в роли барбекюшницы. Установил его вертикально на железные прутья и готовлю на улице.

Обои своими руками

40 листов бумаги (черновики) крупно нарезаю, выкладываю в ведро и заливаю 1,25 л воды. Оставляю «кваситься» на час. Затем перемалываю насадкой на дрели, добавляю 2 крышечки колера, 40 ложечек из-под детского питания гипса, 200 мл клея ПВА, все перемешиваю — получается масса вроде шпатлевки. Наношу обои на стены железным шпателем. Сохнут сутки. Кстати, в них можно добавлять даже блестки.



Любовь Сергеевна

У имбиря весьма причудливая форма, поэтому чистить ножом его не очень удобно: срезается слишком много лишнего. Обычная столовая ложка справляется с этой задачей лучше: беру ее вместо ножа и очищаю имбирь буквально за пару минут.

Яблочная панацея

Нет ничего приятнее мягких рассыпчатых домашних печений прямо из духовки. Но через пару дней они обычно становятся похожи на сухарики. Чтобы печенье сохраняло мягкость в течение нескольких дней, открыла для себя такой лайфхак и всем вам советую: храню его в контейнере с долькой яблока.

• Секрет пышности •

Идеальные оладьи

Казалось бы, нет ничего проще, чем приготовить оладьи. Но даже в этом, на первый взгляд, элементарном деле есть свои хитрости, которыми хочу поделиться.

❖ Кефир для теста должен быть теплым или комнатной температуры, но ни в коем случае не холодным. Дело в том, что в теплой среде реакция соды и кефира будет проходить быстрее и качественнее.

❖ Перед выпеканием тесту нужно дать постоять при комнатной температуре 15 мин., чтобы прошла реакция соды и кефира и сработала клейковина муки.

❖ Готовое тесто ни в коем случае не перемешиваю, чтобы не разрушить воздушность.

Оксана ПРОКОПКА, г. Хмельницкий

• Секреты окрашивания •

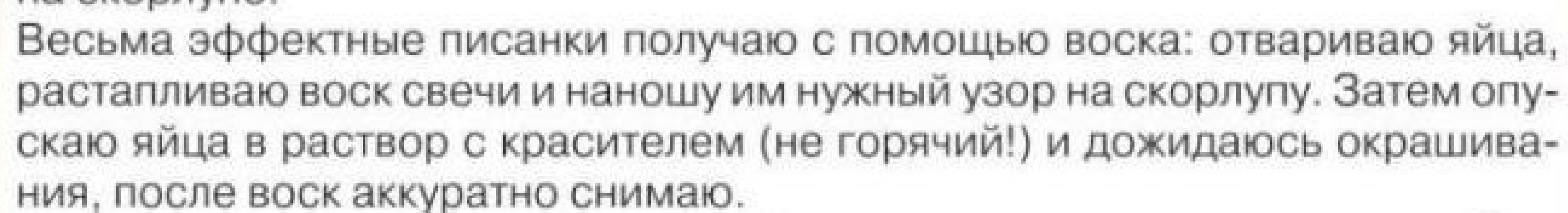
Улыбаемся и красим!

Покраска яиц к Пасхе — дело увлекательное, немного хлопотное, но несложное. Хочу рассказать вам о своих способах. И у вас получится!

Чтобы порадовать доченьку, которая обожает ярко розовый окрас, варю яйца в соке клюквы. Бежевого цвета добиваюсь, отварив их в растворимом кофе.

Если надеть на яйца несколько резинок и окрасить, они будут в ровную полоску.

Красивый узор мне помогает получить сахарная пудра: развожу ее водой, чтобы смесь была довольно густая, набираю в кондитерский шприц и начинаю рисовать на скорлупе.



Весьма эффектные писанки получаю с помощью воска: отвариваю яйца, растапливаю воск свечи и наношу им нужный узор на скорлупу. Затем опускаю яйца в раствор с красителем (не горячий!) и дожидаюсь окрашивания, после воск аккуратно снимаю.

Кстати, говорят, что очень красивый цвет у яиц получается, если прибегнуть к зеленке, но я пока не пробовала.

Мария НАТУРИНА, г. Витебск



• Секрет оформления •

Корзинка «Кролик» для пасхального яйца



*Пасхальное яйцо можно положить в такую вязаную штучку и кому-нибудь подарить — впечатление останется о вас наилучшее. Понадобятся всего лишь трикотажная пряжа и крючок № 7 **(фото 1)**.*



Условные обозначения:
КА — кольцо амигуруми
в.п. — воздушная петля
соед. ст. — соединительный столбик
сбн — столбик без накида
ссн — столбик с 1 накидом
_ — повтор

Фото 2

1 ряд: в КА провязываю 7 сбн, затягиваю нить.

2 ряд: 1 в.п., *2 сбн в петлю предыдущего ряда*, повторяю 7 раз, всего 14 сбн.




Фото 3

3 ряд: 1 в.п., *1 сбн за задние полупетли столбика предыдущего ряда*, повторяю 14 раз, всего 14 сбн. Начинаю формировать стенку корзинки.



Фото 4

4-5 ряд: 1 в.п., *1 сбн в столбик предыдущего ряда*, повторяю 14 раз, всего 14 сбн.

Фото 5

6 ряд: 1 в.п., 1 сбн в столбик предыдущего ряда, 7 в.п., 6 ссн «петля в петлю» провязываю по в.п. косички, 1 сбн во вторую петлю предыдущего ряда, 7 в.п., 6 ссн «петля в петлю» провязываю по в.п. косички, 1 сбн. в третью петлю предыдущего ряда.

Остаток ряда довязываю сбн.







Фото 6

Край корзинки обвязываю соед. ст. Нить обрываю, кончик прячу внутри изделия.

Корзинка готова, желаю вам Светлой Пасхи!

Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск. Фото автора

Пасха «Коровка»

Секретный ингредиент, а именно конфеты «Коровка», придает праздничному десерту особенно приятную карамельную нотку и нежный цвет топленого молока.

• 360 г творога • 0,5 кг сливочного сыра • 100 г конфет «Коровка» • 150 мл 33%-ных сливок • щепотка ванилина • 80 г сахара • 70 г сливочного масла.

В сотейнике сливки с сахаром и кусочками конфет растапливаю на малом огне и остужаю до комнатной температуры.

В отдельной миске соединяю творог с размягченным маслом, сливочным сыром и ванилином, добавляю остывший карамельный соус и хорошо перемешиваю миксером на небольших оборотах.



Форму застилаю влажной марлей, выкладываю творожную массу, края ткани заворачиваю внутрь, сверху ставлю гнет и — на сутки в холодильник. Сыворотку, которая появляется на тарелке, периодически сливаю. Перед подачей аккуратно переворачиваю пасху на блюдо, освобождаю от формы.

Инга КАЗУКО, г. Харьков

Яйца в сетке

Для получения красивого узора на яйцах использую капроновую сетку с мелкой ячейкой (например, из-под картошки). Отрезаю небольшой кусочек чистой сетки, обматываю яйцо, завязываю и варю в луковой шелухе. После готовности и остывания аккуратно снимаю сетку.

Антонина КОРОЛЕВА, г. Одесса



Без дрожжей «Быстрей и вкусней»

В преддверии большого праздника — Светлого Воскресения — хочу предложить вашему вниманию прекрасный вариант кулича. Уверена, у него найдутся поклонники, потому что готовится абсолютно без дрожжей, а значит, времени уйдет значительно меньше. Но от этого кулич получается не менее вкусным, уверяю вас, — очень нежным, с влажным мякишем, рассыпчатой структурой и невероятно ароматным! Наполнителем может быть все, что душе угодно: изюм, вяленая вишня и клюква, чернослив, курага, цукаты, орехи, шоколад. Выбирайте свой вариант, не меняя базового. В моем случае это лимонный аромат и маковая начинка — получается неимоверно красивый разрез.

• 270 г муки • яйцо • 200 г сахара • пакетик разрыхлителя теста • пакетик ванильного сахара • 0,5 ч.л. соли • 3 ст.л. сметаны • 180 мл молока • 100 г сливочного масла • 1 ч.л. лимонной цедры • 3 ст.л. мака • 100 г сахарной пудры • 2 ст.л. лимонного сока.

Масло растапливаю любым способом — на паровой (водяной) бане или в микроволновке, оставляю до остывания. Мак немного пробиваю в кофемолке, а можно запарить кипятком на 15-20 мин. и растереть в ступке. Соединяю мак с просеянной мукой и разрыхлителем, хорошо перемешиваю.

Отдельно взбиваю добела яйцо с двумя видами сахара и солью. Снимаю цедру с половины лимона мелкой теркой, стараясь захватывать только тонкую желтую часть без белого слоя, чтобы кулич не горчил, и кладу ее в яичную массу. Добавляю сюда же сметану, молоко и сливочное масло, аккуратно перемешиваю. В несколько приемов всыпаю подготовленную муку и перемешиваю миксером на низких оборотах до однородности теста.

Форму для кулича смазываю сливочным маслом, присыпаю тонким слоем муки, выкладываю тесто, заполняя на 3/4 объема (я использую форму диаметром 14 см), и выпекаю в духовке при 180 град. 60 мин. Готовность проверяю сухой лучиной. Ставлю кулич для полного остывания на решетку, чтобы дно и бока не отсырели в форме.

Готовлю глазурь: в емкость всыпаю сахарную пудру и понемногу подливаю лимонный сок, постоянно перемешивая. Много не нужно, иначе глазурь получится жидкой и сползет с выпечки. По консистенции — как густая паста. Наношу глазурь на кулич и украшаю цветной посыпкой по желанию.

• Мой совет •

Получается большой кулич весом 850 г, но можно выпекать 2 средних или 4-5 маленьких. Однако тогда сократится время выпекания — ориентируйтесь по своей духовке и не забывайте проверять готовность деревянной лучиной.

Ирина РУДНЕВСКАЯ, г. Киев. Фото автора

Суперкуличи

Перепробовала много рецептов куличей, месила тесто и «на глаз», и на желтках, сметане, молоке... Результат был разный, но мне хотелось найти рецепт, чтобы всегда получалось супер. Этот понравился своей простотой приготовления и в то же время интересной технологией.

• 1 л топленого молока • 1 кг сахара • 500 г сливочного масла • 10 яиц • 3 желтка • 150 г свежих дрожжей • 30 г ванильного сахара • 200 г изюма • 50 мл коньяка • 1 ч.л. соли • 2,5 кг муки.

Яйца немного взбиваю с сахаром, добавляю теплое молоко и дрожжи, хорошо перемешиваю, кладу масло, нарезанное кусочками, перемешиваю, накрываю полотенцем и оставляю в теплом месте на 8 часов. Добавляю соль, запаренный изюм, коньяк, ванильный сахар, муку, замешиваю тесто и оставляю на 40 мин. на расстойку. Раскладываю в формы, даю подняться вдвое. Выпекаю в духовке при 170 град. до готовности. На еще теплые куличи наношу любую глазурь.







• Мой совет •

Получается много куличей, поэтому смело можете делить количество ингредиентов пополам, если вам нужно поменьше.

Элла ИВАНОВА, г. Кривой Рог. Фото автора

«Три шоколада»

Творожная пасха — всеми любимое угощение на светлый праздник, однако на приготовление десерта обычно требуется немало времени и сноровки... Но есть альтернативный вариант, который ничем не хуже, а готовить очень быстро. Результат вам понравится: нежная кремовая текстура и три вида шоколада — что может быть вкуснее!



• 400 г рикотты • 400 г творожного сыра • 20 г сливочного масла • 50 г сахарной пудры • 90 г белого шоколада • 90 г молочного шоколада • 90 г горького шоколада. Для украшения: • 30 г молочного шоколада • кондитерская посыпка.

Форму для пасхи застилаю пищевой пленкой или марлей. Соединяю рикотту с сыром, маслом и сахарной пудрой и взбиваю миксером на средней скорости до однородной консистенции. Разделяю творожную массу на три равные части.

Каждый вид шоколада растапливаю на водяной бане по отдельности. Белый смешиваю с одной частью творожной массы, перекладываю в форму, хорошо выравниваю и ставлю в холодильник на 10 мин. Таким же способом выкладываю слоями оставшиеся две части творожной массы с молочным и темным шоколадом. Накрываю пасху пищевой пленкой и убираю под гнет на ночь в холодильник. Аккуратно достаю десерт из формы и перекладываю на тарелку. Растапливаю на водяной бане шоколад, поливаю им сверху пасху и украшаю кондитерской посыпкой.

Амалия КАРС, @amaliya_foodblogger, г. Москва. Фото автора

Выпечка на славу!

Чтобы куличи наверняка удались, необходимо помнить основные правила, которыми и делится опытная хозяюшка Татьяна РОМАНОВА из г. Дмитрова.

✱ Тесто не должно быть жидким, потому что куличи расплывутся и будут плоскими, и не сильно густым — сдоба выйдет слишком тяжелой и невкусной, быстро зачерствеет. Тесто должно быть такой плотности, чтобы его можно было разрезать ножом и оно к нему не прилипало, а при делении не требовалось подсыпать муку.

✱ Месить тесто надо долго и тщательно, чтобы оно отставало от рук, посуды или стола. По старинным преданиям, его нужно 300 раз ударить о стол, чтобы потом гости 300 раз похвалили.

✱ Тесто должно подходить три раза: когда будет растворено, замешано и уложено в формы или на противень.

✱ Оставляю для подхода в теплом месте при 30-45 град. В самом помещении, где готовится кулич, должна быть температура не ниже 25 град. и никаких сквозняков!

✱ Если тесто уже разложено в формы и хорошо поднялось, но при попытке поставить в духовку верх сдулся и стал плоским, дожидаюсь, когда снова подрастет. Иначе кулич может оказаться с плоским верхом.

✱ Сухофрукты предварительно замачиваю, обсушиваю, обваливаю в муке и просеиваю.

✱ Форму изнутри застилаю пергаментной бумагой и хорошо смазываю сливочным или топленым маслом — тогда кулич легко достать.

✱ Выпекаю в увлажненной духовке при 200-240 град.: на низ ставлю емкость с горячей водой.

✱ Капризная пасхальная сдоба «не любит», когда ее беспокоят во время выпечки, так что стараюсь не открывать дверцу духовки, иначе от резкого перепада температуры пышное тесто опадет.

✱ Если замечаю, что верхушка кулича подгорает, а сам он еще не пропекся, прикрываю верх сдобы влажной пергаментной бумагой.

✱ Готовый кулич достаю из духовки и кладу на бок, пока нижняя часть его не остынет.



Торт-кулич

В приближении Пасхи хочу предложить интересный и простой рецепт десерта. Идею оформления торта в виде кулича придумала сама. Несомненным плюсом является быстрота приготовления.

• 0,5 кг шоколадных пряников • 600 г 25%-ной сметаны • 100 г консервированных ананасов • 150 г сахарной пудры • 2 ст.л. ядер грецких орехов • 3 ст.л. панировочных сухарей • 1 ч.л. кондитерской посыпки.

Разрезаю пряники вдоль пополам. Готовлю крем: взбиваю сметану с сахарной пудрой 3 мин. (отдельно откладываю 150 г крема для оформления). Каждую половинку пряника окунаю в крем и выкладываю на дно формы для кулича. Несколько кусочков ломаю на более мелкие, чтобы закрывать пустоты, особенно в первом слое, который дополнительно сверху смазываю кремом. Кладу кусочки ананасов, посыпаю измельченными орехами. Продолжаю выкладывать слои, каждый промазывая кремом. Для верхнего оставляю выпуклые части пряников и стараюсь выложить небольшой горкой: по центру сверху кладу еще одну половинку и от нее более мелкими кусочками спускаюсь по краям. Смазываю кремом, убираю в холодильник на час. Освобождаю от формы.

Бока торта смазываю отложенным кремом и посыпаю сухарями. Сверху толстым слоем выкладываю крем, имитируя глазурь, и украшаю кондитерской посыпкой. Ставлю торт в холодильник минимум на ночь.

• Мой совет •

Вместо пряников можно использовать уже готовые бисквитные коржи, поломав их на кусочки.

Елена АРСЛАНОВА,
г. Красногорск. Фото автора

Краффины

Отличная альтернатива традиционным куличам. Краффины бесподобны! Я влюбилась! Божественный вкус, невероятная красота!

• 1,5 кг муки • 2 ст. молока • 4 яйца • 8 желтков • 2 ст. сахара • 30 г сухих дрожжей • 10 г разрыхлителя теста • пакетик ванильного сахара • щепотка соли • 150 г растопленного сливочного масла • 2 ч.л. куркумы.

Для начинки (на выбор): • 200 г мягкого сливочного масла • миндаль с сушеной клюквой и вишней • тертый черный шоколад с цедрой апельсина и фундуком • изюм с миндалем.







Молоко нагреваю, добавляю немного сахара, муки и дрожжи и оставляю, пока не поднимется шапочкой. Взбиваю яйца с сахаром, смешиваю с дрожжевой массой, ввожу остальные ингредиенты и замешиваю эластичное тесто. Когда перестанет приставать к рукам, ставлю на расстройку на 1,5 часа. Затем нарезаю на средние куски, тонко раскатываю, смазываю каждый пласт мягким маслом, распределяю начинку, скручиваю плотным рулетиком, разрезаю вдоль пополам и закручиваю в спираль срезом наружу. Ставлю краффины в форму, выпекаю при 180 град. 40-45 мин.

Анжела КОПЫЛОВА,
г. Алма-Аты. Фото автора

Проверка на окраску

Есть много советов, как покрасить яйца натуральными красителями. Но, к сожалению, не все способы, кроме популярной луковой шелухи, дают желаемый результат. Ирина ГЕНКИНА из г. Санкт-Петербурга, автор блога «Красна изба пирогами», решила провести проверку.

Удача

Желтый. Развожу в небольшом количестве холодной воды 1 ст.л. с верхом куркумы, доливаю воду до 0,5 л, добавляю 1 ч.л. 9%-ного уксуса и кипячу 20-30 мин. Остужаю. В теплый отвар опускаю белые вареные яйца и оставляю на несколько часов. Можно поставить на ночь в холодильник.

Синий. Краснокочанную капусту измельчаю, кладу в кастрюлю, полностью заливаю водой и кипячу 20-30 мин. Затем отвар сливаю и варю в нем белые яйца 15-20 мин., а можно варить яйца и вместе с капустой, тогда на них будут разводы. Пробовала варить и с уксусом, и без него — цвет от этого не меняется.

Зеленый. Окрашиваю несколько яиц в желтый и синий цвет, а затем к горячему отвару краснокочанной капусты добавляю примерно в 2 раза меньше горячего отвара куркумы, перемешиваю, погружаю в смесь вареные белые яйца и оставляю, периодически проверяя степень окраски.

Промах

Способ окраски в зеленый цвет соком и отваром шпината не дал результата — яйца остались практически белыми.

Окраска с помощью сока свеклы и ее отвара оказалась неудачной. Вареное яйцо, замоченное в свежем соке свеклы, пролежало несколько часов и стало просто светло-коричневым. Яйца в отваре из свеклы получились также коричневого оттенка, немного пятнистыми, так как варила в непроцеженном отваре.

Куличи, сдобренные радостью

Часто вспоминаю, как в тот год ждала чуда. Не виделись с сыночком три года, не приезжал, звонил редко, объяснял все делами, работой, какими-то семейными неурядицами. Он у меня единственный, поэтому нетрудно понять, что значила эта разлука.

Приближалась Пасха, во всех домах шумела предпраздничная суета, затевались ремонты, вытаскивалась на солнышко зимняя одежда, то и дело дымили бани. Я решила тоже немножко оживить свой дом. Позвала на помощь соседскую девчушку, сунула ей деньжонок на девичьи радости, и мы с ней быстренько сняли шторы. Пока она люстры помыла, потолки, мухами обновленные, потерла, хрустали мои в стенке перебрала, я шторы простирнула, на весенний ветер вынесла, через час они уже искрились чистотой и пахли свежестью. Из открытых окон доносились детские голоса — к соседям приехали на выходные внуки. Слышу, бабка кричит на них, ругает за то, что в лужу забрались и ноги промочили, а у меня от этой перебранки прямо сердце защемило — да если бы мне такая радость, я на родных солнышек голоса бы никогда не повысила.

Закончили мы с моей помощницей уборку, чайку попили, я в баньку сходила, соседка меня всегда приглашает, спасибо ей. Все думала, печь ли мне праздничные куличи, теперь ведь и в магазине можно купить, но решила не расслабляться. Разве поставишь в один ряд магазинный кулич и тот, который я обычно пеку по маминому рецепту, а она — по рецепту своей мамы, которая пекла его даже в те годы, когда были сильные гонения на церковь.

И вот разложила все запасы, готовясь начать стряпню, как раздался звонок в дверь. Всполошилась, испугалась даже, что за гости без времени. Открываю, а там... Сыночек с женой Люсей и внучком моим, Васенькой. Я чуть в обморок не грохнулась от счастья, хорошо сынок подхватил. Куличи мы в этот вечер не пекли, Люся готовых пять штук привезла. Оказывается, ее мой сын научил, мы их раньше с ним всегда вместе пекли, уж очень он любил тесто замешивать: мнет, мнет, бывало, своими детскими ручонками. И глазурью украшать любил. Единственное, в чем Люся отошла от нашего рецепта, вместо маргарина растопила сливочное масло и свежие дрожжи на сухие заменила, да сверху добавила орехи и цукаты. А теперь я с ними живу и куличи мы с невесткой вместе печем.

Внимание: рецепт!

Смешиваю 500 мл молока с 15 г сухих дрожжей, всыпаю 2/3 муки (от 1,7 кг муки), 450 г сахара и щепотку ванилина, вымешиваю. Добавляю отдельно взбитые 6 яиц, вливаю 0,5 кг растопленного и охлажденного сливочного масла, вымешиваю и ставлю в тепло, чтобы тесто поднялось. Всыпаю остальную муку, смазываю руки растительным маслом и хорошенько вымешиваю, добавляя масло и в тесто. Опять ставлю в тепло. Тесто поднялось, всыпаю 200 г изюма и раскладываю в густо смазанные маслом формы. Выпекаю при 180 град., готовность проверяя шпажкой. Украшаю глазурью, цукатами, орехами, цветной присыпкой.

Антонина СМИРНОВА, г. Кострома



Яйца как произведение искусства

Не слишком люблю синтетические красители, а такой способ украшения яиц к Пасхе мне нравится. Просто в исполнении, но зато как красиво!

Отделяю у салфетки лишние слои — нужен только самый верхний с рисунком. Ножницами вырезаю изображение — лучше, если оно будет мелким на светлом фоне. Прикладываю рисунок к сухому вареному яйцу, промазываю его кисточкой, смоченной в белке, от центра к краям — аккуратно, сильно не нажимая, чтобы не повредить тонкую салфетку. Когда все фрагменты изображения нанесены, еще раз промазываю белком и даю высохнуть. Для блеска готовые яйца можно смазать тонким слоем растительного масла.

Галина ДАВЫДОВА, г. Москва. Фото автора



«Маечный режим»

Куличи всегда выпекаю в четверг (в бумажных формах). Для хранения ставлю полностью остывшие на противень и заворачиваю в большой пакет-майку. Только внимание: белковая глазурь может отсыреть, поэтому я украшаю пасхальную сдобу помадкой.

Ирина БОРДАКОВА, г. Балашов

Любопытно, что самому «возрастному» куличу ни много ни мало 200 лет. Его испекла семья Титман из Лондона аж в 1821 году. А самое интересное, что на сдобе до сих пор нет плесени, да и пахнет кулич выпечкой. Впрочем, это почти неудивительно: все знают, что домашняя пасхальная сдоба хранится действительно довольно долго.

Ужин «Сердцееда»



Обожаю готовить куриные сердечки, а тут под руку попались грибочки, благодаря которым быстро сообразила, чем удивить семью. В этом рецепте использовала подберезовики, по вкусу они чем-то напоминают белые, то есть результат будет отменным, и я знала это заранее. Сначала отварила их, а потом обжарила. Вообще, можно любые замороженные грибы брать или шампиньоны. Мне такое сочетание очень нравится: аппетитно, сытно и самое главное — вкусно!

• 400 г куриных сердечек • 300 г грибов • соль • растительное масло.

Выкладываю на раскаленную сковороду с растительным маслом куриные сердечки, солю по вкусу и жарю 35-40 мин., подливая немного кипяченой воды. Сердечки в процессе готовки должны получить золотистый оттенок. Добавляю в сковороду крупно нарезанные грибы (сырые шампиньоны или отваренные лесные) и обжариваю на малом огне 10 мин., при необходимости досаливаю. Довожу блюдо до готовности и подаю на листьях салата.

Екатерина ВИТИНА, г. Партизанск

Гренки «Студенческие»

Подойдут они к любому супу и просто так похрустеть. С обеих сторон смазываю 4 ломтика батона тонюсеньким слоем сливочного масла, разрезаю на части и отправляю в духовку при 180 град. на 7-10 мин., переворачиваю и готовлю еще 7-10 мин.

Анна КАЛМЫКОВА, г. Санкт-Петербург

Пышки прямо из Петербурга от династии пекарей

О питерских пышках столько разговоров по всей округе… И тот, кто их попробовал однажды, вряд ли не захочет повторить. Как же они восхитительны. Ради них многие готовы тебе хоть полы надраить или посуду всю перемывать неделю, да что угодно. А все потому, что знаю рецепт — простейший, но признаваться в этом не стоит, иначе разбалуются и перестанут помогать. А так пусть думают, что процесс пышкотворения отнимает много сил и времени, а также энергии, и не расслабляются. Так вот, рецепт этот не простой, а золотой, и достался он не бесплатно, а в обмен на пожизненное почитание и благодарность от одной династии питерских пекарей. На самом деле все настолько просто, что вы будете очень сильно удивлены. Иногда вообще в голову приходит мысль, что дело вовсе не в рецепте, а в петербургской ауре, но кто его знает. Рецепт все же запишите.

• 500 г муки • 320 мл теплой воды • 0,5 ч.л. соли • 3 ст.л. сахара • 6 ст.л. растительного масла + для фритюра • 1 ст.л. сухих дрожжей • сахарная пудра.

В большой кастрюле соединяю теплую воду, сахар и дрожжи, оставляю на 10-15 мин. Затем добавляю 5 ст.л. растительного масла, соль, просеянную муку и замешиваю тесто: мягкое, чуть липнущее к рукам. В конце замеса вливаю еще 1 ст.л. масла — так тесто отлично отстает от стенок посуды и рук. Кастрюлю накрываю полотенцем или крышкой и ставлю в тепло на час.

Рабочую поверхность и руки смазываю растительным маслом. Тесто делю на одинаковые шарики (размером с яйцо), в каждом делаю руками отверстие и растягиваю. Получается пончик-пышка. Выкладываю на разогретую (не раскаленную!) с большим количеством растительного масла сковороду и жарю на среднем огне до румяного цвета с двух сторон. Готовые пышки выкладываю на блюдо с бумажным полотенцем, посыпаю сахарной пудрой и подаю.

Наталья ВАСИЛЬЕВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора

Кнедлики «Вишнушки»



Для теста: • 400 г творога • 250 мл молока • 50 г маргарина • 500 г муки • соль • яйцо • 3 ст.л. сахара.
Для начинки: • 500 г консервированных или замороженных вишен без косточек.
Для украшения: • сахарная пудра — по вкусу • сливочное масло.

Вишни для начинки мою, обсушиваю. Если беру консервированные в собственном соку, жидкость сливаю, ягоды обсушиваю. Соединяю маргарин, сахар, соль и яйцо, растираю, добавляю творог, молоко и муку, замешиваю тесто, раскатываю толстой колбаской, нарезаю кусочками толщиной 1-1,5 см. На каждую лепешку выкладываю несколько вишен, края соединяю, хорошо защипываю и формую круглые кнедлики. Опускаю в кипящую подсоленную воду, варю 5-7 мин., пока не всплывут. Затем достаю шумовкой на тарелку, посыпаю сахарной пудрой и сбрызгиваю растопленным сливочным маслом, украшаю ягодами. Подаю теплыми.

Наталья ПОДОЛЯКО, г. Кировск. Фото автора

Оладьи «Почти классика»

Картошка с грибами — это классика, что не надоедает, не бьет по карману, особенно если не поленились летом и ходили в лес. А когда еще вы и счастливый обладатель дачи, например, и картофель свой — цены вам нет. Впрочем, даже если эти продукты покупать, все равно получается весьма бюджетно, а сытно так, что много не влезет. Так что не сомневайтесь, стоит ли готовить.

• 500 г картофеля • 200 г грибов (замороженных) • яйцо • луковица • 3-4 ст.л. муки • небольшой пучок зелени • соль • перец • растительное масло — для жарки.



Картофель очищаю, отвариваю до готовности и разминаю в пюре. Лук очищаю, мелко нарезаю и обжариваю до румянца. Грибы мелко нарезаю, добавляю к луку, обжариваю, помешивая, 10-15 мин. Перекладываю в картофельное пюре, затем вбиваю яйцо, всыпаю соль, перец, мелко нарезанную зелень и муку, перемешиваю до однородности. Жарю оладьи с двух сторон, выкладывая столовой ложкой на раскаленную сковороду с маслом, до золотистого цвета. Подаю со сметаной.

Ольга РОМАНОВА, г. Красное Село. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Замечательный рецепт. Мы с бабулей каждое лето ходили по грибы, правда, это всегда был скандал, потому что вместо них я собирал палки в лесу, чтобы потом в чижика играть, и под ноги смотрел изредка. А бабушка боялась, чтобы так не перетоптал все шляпки. Я их в упор не видел, а потому моя помощь заключалась в ношении лукошка. После как начнем перебирать их, у меня было желание бежать со двора куда подальше, хоть жуков колорадских на картошке травить, хоть даже огород полоть, лишь бы не это вот все... Зато совершенно не хотелось убегать, когда грибной аромат от пирожков, супов, оладий расплывался по дому, веранде и нашему поселку. Пробовал и такие оладьи от бабули — бесподобные они, только к луку моя любимая повариха добавляла еще и морковь да вместе все обжаривала на сливочном маслице (так вкуснее). А сметану для подачи смешивала с мелко нарубленным укропом и пропущенным через чесночницу чесноком — ошеломиссимо. Когда сосед Василич заходил, то бабуля обязательно еще хлебную самогоночку к оладьям ему подавала вместо сметаны с укропом, но это совсем другая история.

Тито КЕОСАЯН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, а давайте друг друга беречь, в том числе и экономя затраты на еду. Бывает, самому и в голову не придет, а глянешь, то соседка посоветовала, то знакомая, и очень даже хорошие рецепты, советы и секреты. Так что, надеемся, что каждый из вас поделится чем-то эдаким с нами и поможет правильно распределять средства на продукты. Напишите в редакцию, что чем заменяете, разбавляете и т.д. Ваш опыт для нас на вес золота!

Когда нет возможности подавать к столу много мяса, некоторые крупы и макароны отвариваю на мясном бульоне, тем самым придавая им ошеломляющий аромат.

Лучший в мире фри

Мало кому не нравится картофель фри. Как его не любить-то можно? Солоноватый прихруст доставляет нереальное удовольствие. Про калорийность говорить не будем, потому что иногда очень даже можно себе позволить.

• 3 картофелины • 100 г крахмала • соль • 1 ст. растительного масла • пряности — по вкусу.

Картофель очищаю от кожуры и нарезаю на полоски рифленым ножом. Выкладываю на бумажное полотенце для впитывания лишней влаги. Отдельно в миску просеиваю крахмал, добавляю в него картофель и тщательно перемешиваю. В глубокой сковороде разогреваю растительное масло и выкладываю в него картофель, жарю до золотистого оттенка. Горячее блюдо посыпаю солью, пряностями и подаю к столу.



Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск. Фото автора

Паштет «Победитель битков»

Традиционно после Пасхи остается много вареных яиц. Одни готовят бесконечные салаты, другие фаршируют, а я предлагаю пустить их на нежный и ароматный паштет. Лично мои впечатления об этом блюде можно описать одним словом — восхитительно! Оторваться невозможно, поверьте. Готовьте паштет незадолго до подачи и храните в холодильнике не более двух суток. Еще один момент: во многих рецептах советуют использовать мясорубку или кухонный комбайн, я же настаиваю на погружном блендере, благодаря которому у вас получится не зернистая масса, а действительно однородный, гладкий и нежный паштет, который будет таять во рту.

• 4 вареных яйца • 300 г лука • 50 г ядер грецких орехов • 50 г сливочного масла • зубчик чеснока • 0,5 ч.л. соли • 50 мл растительного масла • 1/4 ч.л. молотой смеси перцев.



В сковороду наливаю растительное масло, кладу сливочное и, когда оно прогреется, добавляю измельченный произвольно лук. Советую нарезать его полукольцами — так удобнее. Пассерую на среднем огне, помешивая, до приятного румянца. Сильно зажаривать не нужно — достаточно размягчить и немного зазолотить. Яйца чищу, нарезаю, складываю в емкость (желательно высокий и узкий стакан, который должен идти в комплекте с погружным блендером), добавляю орехи, чеснок, лук вместе с маслом, солю и перчу по вкусу. Пробиваю все погружным блендером — буквально за полминуты получится гладкая и нежная масса. Перекладываю паштет в подходящую для хранения посуду, даю полностью остыть и ставлю в холодильник.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск. Фото автора

«Свежесть моря»

Салат очень вкусный и полезный, отлично подойдет для легкого ужина. Кальмаров можно купить консервированных, но в последнее время предпочитаю брать замороженных — надоело выбрасывать банки с непонятным содержимым.

• 350 г замороженных кальмаров • огурец • помидор • 2 черешка сельдерея • 70 мл оливкового масла • 1 ч.л. зернистой горчицы • 5 перьев зеленого лука • лимонный сок • соль • перец — по вкусу.



Кальмаров немного размораживаю, удаляю кожицу, хитиновые пластинки и внутренности, промываю. Отвариваю 1,5-2 мин. в кипящей воде — главное, не передержать, тогда они могут стать жесткими. В миску нарезаю сельдерей, зеленый лук и соломкой — огурец, помидор, остывших кальмаров. Соединяю масло с горчицей, лимонным соком, солью и перцем, пробую и заправляю смесью салат.

Марина КОЖЕМЯКИНА, г. Омск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Если вашим выбором будут замороженые кальмары, то размораживайте их медленно в холодильнике, затем очищенными от пленок и пластинок опустите в кипящую воду и после повторного закипания сразу достаньте. Так они сохранят максимальную мягкость, сочность и вкус.

Ни в коем случае не стоит заменять зернистую (дижонскую) горчицу обычной столовой. Резкий вкус такой приправы не сочетается с указанными в блюде ингредиентами и придаст салату ненужную остроту и даже горечь. Если не нашли зернистую горчицу, приготовьте салат без нее.

Количество масла лучше сократить. Обычно на порцию добавляют 7-10 мл масла, поэтому стоит ограничиться 1-2 ст.л. (15-25 мл), иначе диетический салат станет очень калорийным блюдом.

Лариса ЮРКОВА, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

«Гурман» суперполезный

Салат суперполезный, а еще очень вкусный. Подавать его хорошо как гарнир к мясу или рыбе и как самостоятельное блюдо. Для приготовления можно использовать любую чечевицу, но я готовила с зеленой, так как она лучше других сохраняет свою форму после варки.

• 100 г сухой чечевицы • 2 помидора • 4 стебля сельдерея • немного лука • 2-3 зубчика чеснока • зелень • растительное масло • соль • перец — по вкусу.

Чечевицу заливаю холодной водой и ставлю на огонь. После закипания варю 15 мин. на малом огне (важно, чтобы не переварилась). Если осталась жидкость — сливаю. Нарезаю помидоры и сельдерей, измельчаю лук, зелень, чеснок. Выкладываю подготовленные продукты в салатник, поливаю маслом, солю и перчу. Перемешиваю и подаю на стол.

Наталья ЧАГАЙ, г. Коряжма

Салат-кулич

К пасхальному столу удивляю гостей салатом в виде... кулича! Любой слоеный салат собираю в высокую круглую форму-кольцо. Затем форму снимаю, на верхний слой выкладываю густую сметану (как глазурь), бока обсыпаю молотыми сухарями, наклоняя тарелку, и украшаю все мелкими кубиками разноцветного сладкого перца — типа кондитерская посыпка.

Ирина ЗАХАРОВА, г. Минск



Лаваш — для сайры шалаш

Такие закуски готовят многие хозяюшки, у каждой — свои идеи начинок, попробуйте и эту — просто, быстро, вкусно! Удобно брать на работу на перекус или даже на праздник, либо в дорогу и, конечно же, на пикник.

• 3 тонких лаваша • банка консервов сайры в масле • 3 яйца • банка маслин без косточек • 200 г сыра • майонез • чеснок • укроп — по вкусу.

Сыр натираю на средней терке, чеснок — на мелкой, рыбу разминаю, яйца варю и нарезаю кубиками, маслины — колечками. В майонез добавляю чеснок и рубленую зелень, перемешиваю.
Первый лаваш смазываю соусом, выкладываю сыр, далее — второй лаваш, соус, сайра, третий лаваш смазываю соусом, выкладываю яйца и маслины и сворачиваю в плотный рулет. Оборачиваю в пищевую пленку, кладу в холодильник на пару часов, а перед подачей нарезаю.

Наталья СПИРИДЕНКО,
д. Николаево Витебской обл.

Заправка а-ля майонез

Получается вкусно, хотя от классического майонеза отличается.

• 150 г муки • 450 мл воды • 140 мл растительного масла • 3 ст.л. апельсинового или лимонного сока • 3 ст.л. готовой горчицы (у меня баварская сладкая) • по 2 ч.л. соли и сахара.

Муку соединяю с небольшим количеством воды, тщательно растираю до исчезновения комочков. Вливаю оставшуюся воду, перемешиваю, ставлю на огонь, довожу до кипения, постоянно помешивая, — мука заваривается очень быстро. Остужаю. Блендером в течение 2 мин. взбиваю масло, апельсиновый сок, соль, сахар, горчицу, добавляю муку, еще раз взбиваю.



Ставлю на огонь, довожу до кипения, тщательно перемешивая. Выключаю плиту, переливаю массу в емкость. Храню такой майонез в холодильнике.

Оксана СИМИЙОН,
г. Одинцово. Фото автора

«Заячья радость»

Дорогие Сваты и все хозяюшки, хочу поделиться с вами рецептом вкусного витаминного салата — он очень прост в приготовлении, готовить буквально 15 мин. По-моему, это единственный овощной салат, который чем дольше стоит, тем вкуснее.

• Небольшой кочан капусты • морковь • луковица • яблоко (предпочитаю зеленые, они покислее) • пучок зелени (укроп, петрушка, кинза) • 2 ст.л. сока лимона • 3 ч.л. сахара • 1 ч.л. соли • 4-5 ст.л. семян кунжута • 100 мл воды • 1 ч.л. уксуса • перец черный молотый на кончике ножа • масло — для заправки (подсолнечное, льняное, оливковое).

Капусту мелко шинкую, сбрызгиваю лимонным соком и хорошо мну, что бы она стала мягкой и дала сок. Морковь и яблоки натираю на крупной терке, зелень мелко рублю. Лук нарезаю, чтобы в салате он не был «злым», мариную в разведенном в воде уксусе 5-10 мин. Капусту отжимаю, добавляю остальные ингредиенты, сахар, соль и перец, семена кунжута и тщательно перемешиваю, заправляю маслом и даю немного постоять.

Светлана ПОЛЕННИКОВА,
г. Липецк

Просто подаете селедочку с луком? Или с отварной картошечкой? Не поленитесь, уделите минутку соусу, смешав 3 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. уксуса и 1 ч.л. готовой горчицы. Он в сочетании с закусками из селедки да и другой слабосоленой рыбы — идеальная пара.



Проверено читателями

Суп за 10 минут

Обжариваю на сковороде на малом огне 2 ст.л. муки до золотистого цвета и вкусного аромата, добавляю 400 мл воды и 350 г мелко нарезанных шампиньонов, вливаю 320 мл молока и варю 10 мин. Переливаю в блендер и измельчаю, по вкусу добавляю соль и перец. Разливаю суп в тарелки, украшаю зеленью и поливаю оливковым маслом.

Екатерина КУРУПАНОВА, с. Красный Чикой Забайкальского края

ПоХРУСтим?

Даже пустой бульон станет сытнее с такими сухариками! В миску вливаю 3 ст.л. растительного масла, добавляю 3 зубчика чеснока, пропущенного через чесночницу 2-3 раза, чтобы он был как можно мельче, всыпаю 0,5 ч.л. соли экстра, перемешиваю. С батона срезаю корки, мякоть нарезаю кубиками 1х1 см, выкладываю на противень и подсушиваю в духовке до золотистого цвета. Перекладываю в миску, добавляю прованские травы, 0,5 ч.л. соли и чесночное масло вместе с чесноком. Накрываю тарелкой и трясу.

Кроме супа такие сухарики идеально дополнят легкий салат, подойдут и к бокальчику пива.

Евгения МАЛЬЦЕВА, г. Краснодар

Самые весенние щи

Думаю, что повара во время Великой Отечественной войны старались разнообразить рацион бойцов, так сказать, «подножным кормом». Во всяком случае, именно так поступал повар Котеночкин из моей любимой книги о войне «Уходили ребята на фронт…». В ней рассказывается о земляках-ополченцах, попавших в окружение с боями в несколько месяцев. И такие простые постные щи были для них за счастье…

В подсоленный бульон из картофеля и луково-морковной зажарки добавляю по 500 г измельченного щавеля с крапивой и нарезанную зелень петрушки. Довожу до кипения, снимаю с огня и даю настояться 10-15 мин. При подаче добавляю в тарелку по половинке вареного яйца.

Татьяна ЛИСЯНСКАЯ, г. Жуковский



Нут и сода — отличная парочка

Если в первое блюдо нужен нут, то готовлю его заранее. С вечера заливаю кипятком и добавляю 0,5 ч.л. соды — она очень размягчает.

Александр ЧЕРНОВ, г. Коломна

Молочно-овсяный

Довольно калорийное блюдо, которое быстро готовить. Подойдет и на завтрак, и на ужин.

• 1 л молока • 2 ст.л. сахара • 1 ч.л. соли • 5 ст.л. с большой горкой овсяных хлопьев • 30-50 г сливочного масла.

Молочные супы хорошо варить в отдельной посуде, желательно в кастрюле с толстым дном или алюминиевой. Кастрюлю споласкиваю холодной водой, вливаю молоко, всыпаю сахар и соль. Затем добавляю хлопья, перемешиваю и довожу до кипения, периодически помешивая, чтобы молоко не подгорело. Как только суп закипел, уменьшаю огонь и варю 10 мин. до незначительного загущения. Кладу сливочное масло, и блюдо готово!

Валентина ЛЕБЕДИНСКАЯ, г. Львов

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Блюдо по составу и калорийности больше подходит под категорию жидких каш. На ужин его категорически не советую, так как купаж из долгих углеводов (овсянки, сахара) и жиров (сливочного масла) не успеют усвоиться и ночью будут откладываться в жировые отложения. Для увеличения пользы этого супа можно сахар, который ничего полезного организму не несет, заменить на фруктозу или мед, только класть мед нужно уже в готовое блюдо, чтобы сохранить все полезные вещества. Фруктоза же устойчива к высоким температурам и вполне способна перенести термическую обработку. Такой суп отлично подойдет на завтрак.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва

«Ароматный» в мультиварке

Делюсь рецептом вкусного и ароматного супа, приготовленного в мультиварке.

• 1,5 л воды • 200 г капусты • 100 г куриного филе • 50 г пшена • луковица • половина моркови • 3 ст.л. растительного масла • 1,5 ст.л. томатной пасты • хмели-сунели • соль • укроп — по вкусу.

В чашу мультиварки выкладываю нарезанные лук, морковь и филе, вливаю масло, включаю режим «жарка» и готовлю 5-7 мин. Затем добавляю нашинкованную капусту, вливаю воду и кладу промытое пшено, томатную пасту, хмели-сунели, укроп, соль, перемешиваю. Включаю режим «Суп» и готовлю 45 мин.



Елена ГОРОДИШЕНИНА, ст. Платнировская Краснодарского края. Фото автора

Гороховый с копченостями

Согласитесь, это лучшее сочетание в кастрюле — копченые ребрышки идеальная основа для горохового супа.

• 1 ст. колотого сухого гороха • 4 л воды • 3 картофелины • 600 г копченых свиных ребер • 2 помидора • морковь • луковица • соль • перец • растительное масло.



Ребра заливаю водой, ставлю на огонь и довожу до кипения. Горох промываю, выкладываю к ребрам и варю 20 мин. Картофель нарезаю кубиками, добавляю в кастрюлю, готовлю 20 мин. Лук мелко шинкую, морковь натираю на крупной терке и обжариваю овощи на растительном масле до золотистого цвета. Помидоры нарезаю кубиками и вместе с обжаренными овощами, солью и перцем добавляю в суп. Варю еще 20-25 мин., пока горох не станет мягким.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва. Фото автора

«Сердечный»

Начинайте обед с тарелки ароматного супчика: он активизирует процессы пищеварения и способствует лучшему усвоению пищи. А я предлагаю приготовить новое интересное первое, которое понравилось моей семье.

• 300 г куриных сердечек • 200 г грибов (у меня шампиньоны) • 3-4 картофелины • луковица • морковь • горсть мелкой вермишели — по желанию • зелень • лавровый лист • соль • перец • растительное масло — по вкусу.



Сердечки промываю, заливаю 2,5 л воды, довожу до кипения, снимаю пену и варю на малом огне примерно час, солю.
Нарезанные грибы, лук и натертую морковь пассерую на растительном масле и добавляю в бульон вместе с нарезанным картофелем. За 5-10 мин. до готовности всыпаю вермишель, кладу лавровый лист и перчу. В конце варки всыпаю рубленую зелень и выключаю огонь.

Светлана СУХАНОВА, г. Оренбург. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Вот-вот наступит пора холодных первых блюд: окрошка (у кого какая: на квасе, кефире, минералке), холодник (их тоже огромное количество идей) — все подадим жарким днем на стол. Какие же супчики вы готовите летом? Поделитесь своими проверенными рецептами с нами, Сватами, и всеми читателями! Будем вместе готовить, экспериментировать и наслаждаться! Давайте соберем лучшую коллекцию холодных супов вместе. Ждем ваших писем на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или e-mail: snk@toloka.com

Замороженная рыба: советы шеф-повара

Если приобрели перемороженную рыбу, воспользуйтесь советами бренд-шефа Марка ВЕРБИЦКОГО (@mark_cheff) из г. Киева и вы узнаете, как правильно выбирать продукт, а также как лучше поступить с некачественным.



1 Лучше брать тушку, а не филе: она будет сочнее и качественнее.

2 Выбирайте рыбу сухой заморозки в полиэтилене или в картонных коробках. При хранении в морозилке (и в холодильнике) любой продукт высыхает, теряя влагу. Когда будете что-либо замораживать, хорошо упакуйте.

3 Размораживать рыбу, как и мясо, нужно медленно в холодильнике, пока не оттает.

4 Не стоит отжимать размороженную рыбу. Влага внутри замерзает, превращаясь в кристаллы, а после разморозки тает и выходит, поэтому продукт становится рыхлым. Наша задача — максимально сохранить эту влагу.

5 Если хотите рыбу пожарить, нарежьте ее крупными кусками, добавьте специи и пряности, запанируйте в муке и жарьте в большом количестве разогретого растительного масла, переворачивая. Когда со всех сторон появится румяная корочка, сложите готовую рыбу в емкость и дайте ей «отдохнуть» 5-7 мин. — остаточное тепло снаружи пройдет внутрь. НЕ ставьте в духовку, если хотите получить сочные кусочки.

Котлеты в помощь!

Лучший вариант из перемороженной рыбы — приготовить котлеты. Обжарьте на растительном масле измельченные лук и морковь, белый хлеб замочите в молоке. Размороженное филе нарежьте кусочками. Пропустите все через мясорубку, посолите, поперчите, добавьте немного соевого соуса и 20-30 г мягкого сливочного масла (на 1 кг фарша). Перемешайте — масса должна быть довольно жидкой, но и не растекаться. Поставьте в холодильник на 1-2 часа, затем пожарьте котлеты в разогретом растительном масле: одну сторону под крышкой, дальше — без. Помните: в духовку не ставим!



Перловка с грибами

Семья очень любит это вкусное сытное блюдо. Замачиваю 1 ст. перловки на ночь, промываю. В чаше мультиварки обжариваю измельченный лук, нарезанные шампиньоны и натертую морковь, кладу крупу, заливаю 2 ст. воды и готовлю на режиме «Выпечка» час.

Елизавета СПИРИДЕНКО, г. Могилев

Шашлык
«К майским праздникам готовы!»

«Сваты на кухне» — издание замечательное, постоянно продлеваю подписку и не жалею об этом! Приготовление блюд — мое хобби. Некоторые друзья предпочитают проводить время в социальных сетях или гулять на свежем воздухе, а мне больше нравится готовить. Думаю, что это увлечение кулинарией и стало причиной, по которой друзья любят часто бывать у меня в гостях, где всегда есть что-нибудь сладенькое и вкусное. Обожаю угощать! Хорошие гости должны сытно кушать! Весной, как только потеплеет на улице, всем хочется вкусных шашлычков. Мы с семьей ездим на природу и без этого блюда никогда не обходимся. Получаются отличными шашлыки из овощей (баклажанов, помидоров), а также из грибов. И из курицы и рыбы блюдо будет замечательным, если его хорошо и правильно замариновать. Предлагаю свой беспроигрышный вариант!

• 2,5 кг свинины (шеи) • 4 луковицы • 1 ч.л. молотого черного перца • 6 горошин черного перца • 1 ч.л. пряностей для шашлыка • 5 лавровых листов • 4 ст.л. майонеза • лимон • 1,5 ч.л. соли • 0,5 ч.л. сахара.

В глубокую эмалированную или стеклянную миску кладу нарезанный кольцами лук, соль, сахар, пряности и тонкие дольки лимона. Перемешиваю маринад руками, чтобы из лука появилось небольшое количество сока, и добавляю майонез.

Мясо промываю, нарезаю кубиками примерно 4х4 см (можно размером побольше — по вкусу), перемешиваю с маринадом и оставляю при комнатной температуре. Трех часов вполне достаточно, чтобы мясо для шашлыка впитало в себя аромат лука и пряностей. Мариновать всю ночь не нужно — считаю, чем свежее мясо, тем вкуснее шашлычок получается! Такой маринад также использую и для курицы.

Надежда СТЕПАНОВА, г. Поворино. Фото автора

Все, наверное, знают, что в котлетный фарш целое яйцо добавлять нельзя, а только белок (желток быстро сворачивается, из-за этого в итоге котлеты становятся сухими). А попробуйте предварительно белок хорошенько взбить! И самые пышные котлетки — на вашем столе!





Это горячее блюдо довольно простое, ингредиентов много не требуется. Но, несмотря на это, я скажу вам, что вкуснее найти что-либо нелегко. Сочетание мяса с фасолью — идеально, больше ничего не нужно добавлять: само совершенство и вкусовое блаженство.

Фасолево-говяжий тандем

Примерно 500 г говядины нарезаю на тонкие длинные полоски, как на бефстроганов, и обжариваю на растительном масле. Добавляю мелко нарезанную луковицу, натертую морковь, небольшой кусочек перца чили, 2 ч.л. томатной пасты. Когда овощи слегка подрумянятся, вливаю немного кипятка и даю мясу и овощам хорошенько протушиться на малом огне. У меня на это ушло около часа, но все зависит от качества говядины, поэтому времени может потребоваться как больше, так и меньше. После добавляю банку белой консервированной фасоли, слив с нее жидкость, выдавливаю 2 зубчика чеснока, солю, перемешиваю и готовлю еще примерно 10 мин.

Наталья МОЛЧАНОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Картофель с травами «Без заморочек»

4 крупные картофелины очищаю, нарезаю кружочками толщиной 1,5-2 см, опускаю в подсоленную воду и варю 5 мин. после закипания. Воду сливаю, картофель перемешиваю с 2 ст.л. оливкового масла и смесью любимых свежих или сушеных трав (например, по 0,5 ч.л. розмарина, тимьяна, петрушки), если нужно, еще немного солю по вкусу. Выкладываю в форму и запекаю в духовке при 180 град. примерно 40 мин. до золотистой корочки.



Людмила ЛУПАНИНА,
г. Коряжма. Фото автора

Каша «В два счета»

Поделюсь, как готовлю гречку. Заливаю крупу водой 1:2, довожу до кипения, варю 2 мин., солю, снимаю с огня. Не открывая крышку, укутываю кастрюлю в теплое одеяло и оставляю на 30 мин. Добавляю сливочное масло по вкусу и можно дегустировать!

Ольга МУРОМЦЕВА,
г. Смоленск



Судак «Опьяненный»

• Филе двух тушек судака • сок половины лимона • соль • перец • пряности • растительное масло — для фритюра.
Для кляра: • 2 яйца • 100 г муки • щепотка соли • 100 мл светлого пива • 2 ст.л. растительного масла.

Филе судака нарезаю на порционные кусочки, сбрызгиваю лимонным соком, солю, приправляю перцем и пряностями.
Яйца взбиваю с солью до пышной пены, добавляю масло и пиво, всыпаю просеянную муку, перемешиваю — по консистенции кляр должен получиться как густая сметана.
Масло наливаю в глубокую сковороду и нагреваю. Кусочки рыбы обмакиваю в кляр и обжариваю до золотистой корочки с обеих сторон. Выкладываю на полотенце, чтобы стек лишний жир. Подаю к столу в охлажденном виде.

Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск. Фото автора



Ждем писем! С вас рецепт — с нас презент!

Дорогие наши, расскажите, какими вторыми блюдами согреваете сердца и желудки своих домашних, как подаете, чем приправляете? Гарниры, котлеты, тефтели, рагу, голубцы, пельмени — что больше всего любят в вашей семье?
Каждый ваш опубликованный рецепт и совет будет отмечен приятным денежным вознаграждением.
Адрес для ваших писем для жителей России: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200.
Для жителей Беларуси: 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42, с пометкой «Сваты на кухне».

Рис — на бис!

Без риса не обходится ни одна кухня мира. Почему его восхваляют, разбираемся



вместе с диетологом Светланой ТИТОВОЙ из г. Москвы.

✱Рис — один из самых популярных гарниров в мире. Его польза обусловлена составом, основная часть которого — сложные углеводы — до 80%. Примерно 8% — белковые соединения, еще 8% — важнейшие для человеческого организма аминокислоты. **Но самое важное свойство этой крупы в том, что она не содержит глютена (это растительный белок, который может вызывать сильную аллергическую реакцию).**

✱Рис — источник витаминов группы В, которые незаменимы для нормальной деятельности нервной системы. Среди минералов, которыми богата крупа, заметно выделяется калий, это говорит о его огромной роли в деле поддержания сердечно-сосудистой системы. Кроме этого, попадая в организм человека, рис вступает в контакт с имеющейся солью и выводит ее излишки.

✱Одно из самых полезных свойств крупы — обволакивающее действие. Попадая в желудок, она мягко обволакивает его стенки и минимизирует реакцию слизистой на контакт с желудочным соком. Это свойство особенно важно для людей с повышенной кислотностью желудочного сока, а также страдающим гастритом или язвенными поражениями слизистой желудка.

✱Еще одно свойство риса — способность абсорбировать токсины, поступающие в организм вместе с другими продуктами питания. При этом необходимо помнить о закрепляющих свойствах крупы. Тем, кто страдает от тяжести в кишечнике, нужно настороженно относиться к этому злаку.

Важно!

Вред и польза риса зависят от его сорта и способа обработки: белый — это рафинированный продукт, и его частое употребление приводит к развитию сахарного диабета, сердечно-сосудистым заболеваниям, гиповитаминозам и лишнему весу.



Жасмин

Этот сорт риса имеет выраженный аромат жасмина — очень необычно! Относится к длиннозерным сортам и отличается белым цветом рисинок.

Басмати

Желтоватого цвета, с длинными тонкими зернышками и ярко выраженным ореховым запахом.

Дикий

Очень тонкий, длинный, бурого цвета, у него сладковатый привкус и приятный ореховый аромат.

Арборио

Плотный, округлый, с широкими зернами белого цвета. Рис арборио стал известен благодаря ризотто — блюду, популярному во всем мире.

«Золото Востока»

Золотой рассыпчатый рис с овощами станет отличным гарниром к любым мясным или рыбным блюдам.



• 300 г рисовой крупы • луковица • морковь • 1 ст.л. куркумы • 3 ст.л. растительного масла • соль • лавровый лист — по вкусу.

Крупу на час замачиваю в холодной воде, сливаю. В сковороде (кастрюле) с толстым дном обжариваю на растительном масле измельченные лук и морковь, немного солю. Всыпаю рис, вливаю холодную воду (примерно 0,5 ст.) так, чтобы она не покрывала (!) крупу. Немного солю, посыпаю куркумой, кладу лавровый лист, накрываю крышкой и томлю на малом огне 30 мин. (ни в коем случае не поднимая крышку!). Перемешиваю с овощами, снимаю с огня и подаю.

Анастасия НИКОЛАЕВА, г. Краснодар. Фото автора

Удивительно, но каждый шестой житель планеты участвует в выращивании риса, а в японском языке слово «рис» и глагол «есть» обозначаются одинаковыми иероглифами. В китайском же слово «ужин» дословно переводится как «рис вечером», а «завтрак» — это «рис утром».

В пирожки

Скажу я вам, что пирожки с такой начинкой получаются необыкновенно вкусными. Замешивайте теста побольше — сметут, и не заметите. Нарезаю луковицу тонкими полукольцами, обжариваю на растительном масле, вливаю 1 ч.л. соевого соуса и прогреваю около 1 мин. Смешиваю лук с банкой размятого консервированного тунца и 0,5 ст. вареного риса, если надо — солю.

Елена ГОРОДИШЕНИНА, ст. Платнировская Краснодарского края

Лаханоризо — тушеная капуста с рисом

Это блюдо греческой домашней кухни, его редко встретишь в ресторанах или тавернах. Тушеная капуста с рисом — простое, бюджетное, вкусное и сытное семейное блюдо. Главные и неизменные ингредиенты лаханоризо — капуста и рис, а все остальное добавляйте на свой вкус. Можно приготовить в постном варианте на воде или в более сытном — на мясном бульоне, добавляя любые пряности по вкусу. Попробуйте приготовить, и ваша семья будет вам благодарна.

• 600-700 г белокочанной капусты • луковица • 1-2 моркови • 1 ст. круглозернистого риса • 2 ст. воды • растительное масло • 100 мл томатного сока (или 1 ст.л. томатной пасты и вода) • соль • перец — по вкусу • 0,5 ч.л. молотого кориандра • зелень для подачи.



Лук нарезаю мелко, морковь — кружочками или полукружочками и пассерую на растительном масле до мягкости. Капусту шинкую и добавляю в сковороду к овощам, перемешиваю и обжариваю при максимальном огне, постоянно помешивая, 10 мин. Вливаю томатный сок (или томатную пасту, разведенную в воде), перемешиваю и тушу 5 мин. Рис промываю, перекладываю в сковороду к овощам, перемешиваю, добавляю соль, перец, кориандр. Вливаю в сковороду воду так, чтобы она покрывала овощи с рисом примерно на 1 см. Довожу на большом огне до кипения, затем накрываю крышкой и уменьшаю пламя до минимального. Тушу 30 мин., не открывая крышки.

Через полчаса убираю сковороду с плиты, но крышку не снимаю, а даю настояться 20 мин., затем подаю, посыпав лаханоризо зеленью.

Виктория ПИСКУНОВА,
г. Запорожье. Фото автора

• Секреты варки •

Рис, варись

Чтобы крупа не разваривалась, ее предварительно немного обжариваю, однако следует учесть, что в этом случае зерна не очень увеличиваются в размерах. Чтобы рис был прозрачным, нужно на 5 мин. опустить его в кипяток.

А чтобы рис или макароны не слипались при варке, добавляю в воду немного подсолнечного или оливкового масла либо обдаю в дуршлаге холодной водой уже после варки.

Наталья ВАСИЛЕНКО,
г. Северодонецк

Обожаю работать с дрожжевым тестом, могу замешивать его несколько раз в день, и тогда процесс брожения хочется ускорить. В таком случае могу поставить его на теплую водяную баню или в микроволновку (но ее ни в коем случае не включаю) со стаканом кипятка. В СВЧ нет сквозняков, там тепло и влажно от чашки с горячей водой, поэтому тесто хорошо и быстро поднимается.

Оладьи «К супу» вместо хлеба

Оладьи из чечевицы, кускуса и манки хорошо подавать к супам вместо хлеба. Очень вкусные, полезные и необычные. Можно поэкспериментировать, добавляя различные пряности или зелень. Попробуйте!

• 3 ст.л. чечевицы (у меня колотая красная) • 2 ст.л. кускуса • 2 ст.л. манной крупы • 6 ст.л. кефира • яйцо • пряности — по вкусу • оливковое масло — для жарки.

Отвариваю чечевицу в соответствии с инструкцией на упаковке. Пока она готовится, соединяю кускус и манку, заливаю кефиром и оставляю набухать 10 мин. Готовую чечевицу пюрирую блендером и смешиваю с кускусом, манкой и яйцом, добавляю пряности по вкусу. Жарю оладьи с двух сторон на слегка промасленной сковороде до готовности. Выкладываю на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир, а после подаю к столу.

Анна КАЛМЫКОВА, г. Санкт-Петербург

«Домашний»

Попробуйте испечь хлебушек дома и вам уже никогда не захочется идти за ним в магазин.

• 500 г муки • 200 мл молока • 50 г сливочного масла • 1 ч.л. растительного масла • 1 ч.л. соли • 1 ч.л. сахара • 20 г свежих дрожжей.



Подогреваю 100 мл молока со сливочным маслом, чтобы растопилось. Дрожжи растворяю в 100 мл теплого молока, всыпаю сахар и оставляю на 20 мин. Муку просеиваю, добавляю растительное масло и соль, затем — дрожжевую смесь и масло с молоком и замешиваю тесто. Накрываю и оставляю в тепле на 2 часа.

Раскладываю в две формы, слегка смазанные растительным маслом, накрываю полотенцем и оставляю в теплом месте на 40 мин. Затем выпекаю в разогретой до 170-180 град. духовке 50 мин. Готовый хлеб достаю из форм, верх и бока сбрызгиваю водой и даю остыть.

Александр ТРАФИМОВ, х. Захоперский Волгоградской обл. Фото автора

Узорчатый хлеб «Молочник»

• 1 ст. молока • 3 ст. муки • 1 ст.л. томатной пасты • 2 ч.л. сухих дрожжей • 1 ч.л. соли • 1 ст.л. сахара • 3 ст.л. растительного масла.

Смешиваю молоко, растительное масло в одной миске, в другой — просеянную муку (сначала беру 2,5 ст.), сухие дрожжи, соль, сахар. Соединяю все ингредиенты, замешиваю тесто, при необходимости добавляю еще муку. Накрываю полиэтиленовым пакетом и ставлю в тепло на 40 мин. — оно должно хорошо подняться. Делю на две части (одна немного больше другой). В меньшую добавляю томатную пасту и 2 ст.л. просеянной муки, перемешиваю. Томатное тесто и белое делю на 2 части. Каждый кусок раскатываю в пласт 1 см толщиной, если необходимо, добавляю немного просеянной муки. На белый пласт кладу красный, сворачиваю рулетом. С оставшимся тестом поступаю аналогично. Обрезаю рулеты с двух сторон по 3 см — это будет украшение. Выкладываю в смазанную маслом высокую форму рядом друг с другом. Сверху кладу обрезки, немного прижимаю для схватывания. Накрываю полиэтиленовым пакетом и оставляю в тепле без сквозняков на час — тесто должно хорошо подняться. Выпекаю в разогретой духовке 30-40 мин.



Валентина ФЕДОТОВА, г. Нижний Новгород. Фото автора

Лепешки с картофельной начинкой

Для теста: • 300 г муки • 3 ст.л. растительного масла • 150 мл воды • 0,5 ч.л. соли.
Для начинки: • 300 г картофеля • 50 мл молока • зубчик чеснока • лавровый лист • зелень укропа • соль.
Дополнительно: • растительное масло — для жарки • сметанный или томатный соус — для подачи.

В миску вливаю теплую воду (35-40 град.), всыпаю соль, перемешиваю, добавляю растительное масло и муку в несколько приемов, замешиваю мягкое и эластичное тесто. Заворачиваю в полиэтиленовый пакет и убираю в холодильник на час.
Очищенный картофель выкладываю в кастрюлю, добавляю лавровый лист, чеснок и соль, заливаю холодной водой, ставлю на плиту и варю до готовности. Есть мнение, что картошку нужно опускать в кипяток и варить, ибо так правильно, но мама и бабушка всегда заливали ее холодной водой, я делаю так же.
С готового картофеля сливаю воду, убираю лавровый лист, вливаю теплое молоко и толку до однородности. Всыпаю перец, мелко нарезанную зелень укропа, перемешиваю и остужаю.



Присыпаю рабочую поверхность мукой, делю тесто на 5 равных частей и каждую раскатываю в лепешку диаметром 10 см. В середину кладу начинку, края теста начинаю собирать защипами к центру — получается круглый пирожок. Переворачиваю швом вниз, слегка прижимаю руками и легко прокатываю скалкой.
В сковороде разогреваю растительное масло, кладу лепешку и обжариваю на среднем огне, несколько раз переворачивая, чтобы тесто успело приготовиться и при этом не сгореть. Крышкой не накрываю.
К лепешкам хорошо подавать сметанный соус с чесноком и зеленью или томатный, в любом случаем они очень вкусные.

• Мои советы •

Мука у всех разная, и если кажется, что тесто при замешивании жидковатое, то можно добавить еще 40-50 г.

Евгения МАЛЬЦЕВА, г. Краснодар

Пирожки «Бабушкины»

Эти пирожки готовила моя бабушка, потом мама — это наш самый вкусный и любимый воскресный завтрак. Конечно, правильнее было назвать блюдо «пирожки с картошкой», но у нас в семье всегда говорили «картофельные пирожки»!

• 500 мл кефира • 600-700 г муки • 1/3 ч.л. соды • 0,5 ч.л. соли.
Для начинки: • 1 кг картофеля • 50 г сливочного масла • 100 мл молока • соль.
Для подачи: • сливочное масло • сметана.

На рабочую поверхность просеиваю муку с солью и содой, в центр вливаю кефир и замешиваю тесто. Не слишком крутое, как на дрожжевые пироги. Убираю в пакет и кладу в холодильник на ночь.
Картофель чищу, варю до готовности, добавляю масло и теплое молоко, разминаю в пюре, солю. Пюре должно получиться крутым и чуть-чуть пересоленным.
На присыпанную мукой рабочую поверхность выкладываю тесто и делю на шарики по 50 г. Разминаю каждый в диск, в центр кладу по 1,5 ч.л. картофельного пюре и защипываю. Выкладываю на стол швом вниз и разминаю до толщины 0,5 см.
Сковороду сильно разогреваю, огонь убавляю до среднего и выпекаю на сухой сковороде по 2-3 мин. с каждой стороны до румяности.
Готовые пирожки выкладываю на чистое полотенце и накрываю им же. Затем с обеих сторон смазываю сливочным маслом и немедленно подаю со сметаной.

Татьяна ЛИСЯНСКАЯ, г. Жуковский. Фото автора



Пирог «Рыжий подарок»

Предлагаю быстрый и вкусный открытый пирог на слоеном тесте. Почти как пицца, только с остринкой. Нам с семьей очень нравится.

• 250 г слоеного бездрожжевого теста • 150 г моркови по-корейски • 100 г сыра • 1 ч.л. томатного кетчупа • 1 ч.л. майонеза • пряности для пиццы или паприка — по вкусу.

Тесто размораживаю, тонко раскатываю (примерно 0,5 см), выкладываю на противень, застеленный пергаментом.
Майонез смешиваю с кетчупом и смазываю тесто, посыпаю пряностями для пиццы или паприкой. Равномерно распределяю морковь по-корейски, а сверху — натертый на терке сыр. Выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 20 мин., нарезаю и подаю к столу.

Роман КУЛИШ, ст. Платнировская Краснодарского края. Фото автора

Синнабоны «Талия, прощай»

Все самые идиотские поступки и истории обычно происходят после слов: да что, я не допрыгну что ли? Да что с этих голландских кексов будет-то? Да что, я синнабоны сама не приготовлю? Короче, синнабоны готовила уже пять раз, возможно, больше, потеряла им счет и заодно свою талию. Это была моя большая ошибка — открыть такой ароматный сдобный ящик Пандоры, но мы же не учимся на чужих ошибках, так что давайте, набивайте свои шишки, точнее, наращивайте складки. И запоминайте, где сейчас находится ваша талия, чтобы летом прикладывать к этому месту подорожник. Винить во всех складках будем не меня, а мою знакомую, это она добыла рецепт и заверила, что у всех получится, и даже без молитвы, что для дрожжевого теста нонсенс (я его боюсь страшно). Все в восторге от этой выпечки.

Для теста: • 150 мл молока • 50 г сахара • 0,5 ч.л. соли • 5 г сухих дрожжей • яйцо • 40 г сливочного масла • около 280 г муки.
Для начинки: • 50 г размягченного сливочного масла • 50 г сахара • 10 г молотой корицы.
Для крема: • 250 г маскарпоне • 50 г сахарной пудры • 50 мл молока.

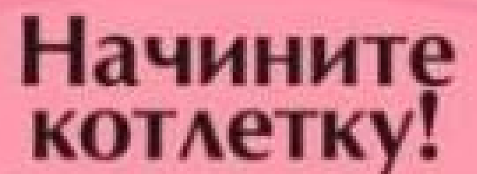
В теплом (не горячем) молоке развожу сахар и дрожжи, оставляю на 5-7 мин., чтобы растворились. Размешиваю венчиком и добавляю яйцо, мягкое сливочное масло, соль, снова взбиваю венчиком. В 2-3 приема подсыпаю муку, когда тесто станет сложно мешать венчиком, перехожу на руки — оно должно получиться мягкое, но не липнуть. Скатываю в шар, смазываю растительным маслом и выкладываю в чистую миску (ее тоже смазываю маслом, чтобы тесто не прилипло), накрываю полотенцем и ставлю в тепло на 1,5 часа — тесто должно раза в три увеличиться в объеме.

Затем раскатываю в прямоугольник толщиной 5 мм, смазываю хорошо маслом, края тоже. Смешиваю сахар с корицей и равномерно присыпаю пласт и края, аккуратно скатываю из теста рулет и нарезаю на куски по 4-5 см. Выкладываю в форму для запекания, оставив обязательно по 3-4 см зазор между ними. Даю 30 мин. расстояться и выпекаю 25 мин. при 180 град.

Для крема взбиваю маскарпоне с молоком и пудрой и поливаю горячие булочки. Смотрю на свою талию в последний раз, на память... Но зато какое нереальное удовольствие!



Дарья ТИШИНА, @tishina.kitchen, г. Москва. Фото автора



Начините котлетку!

Котлеты формую по размеру больше, чем обычные, и внутрь в качестве начинки кладу 1 ст.л. картофельного пюре или другого гарнира. Подаю на блюде не с гарниром, а на листьях салата. Гости обычно очень удивляются.

Мария ТАМАНСКАЯ, г. Псков

Сальтисон «Особый»

• 3 куриных окорочка • соль • перец • 30 г желатина • красный сладкий перец • молотый кайенский перец • немного сырокопченой грудинки.



Окорочка нарезаю, солю, перчу, всыпаю желатин и перемешиваю. Выкладываю в кастрюлю, накрываю крышкой и варю на водяной бане около 3 часов до полной готовности и мягкости мяса. В процессе варки курица дает сок и варится в нем.

Мясо отделяю от костей и кожи, добавляю красный перец, нарезанный мелкими кубиками, молотый кайенский перец и нарезанную маленькими кусочками сырокопченую грудинку. Для формования сальтисона беру картонную тубу от чипсов, выкладываю в нее все ингредиенты, заливаю оставшимся бульоном, утрамбовываю и ставлю под груз. Убираю в холодильник до полного застывания. Затем тубу разрезаю, достаю сальтисон, нарезаю на порционные кусочки.

Наталья МОЛЧАНОВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора



Если гости уже на подходе, а вы купили сыровяленую или сырокопченую колбасу, и оболочка с нее не снимается, советую делать так: держу палку колбасы под струей теплой, почти горячей воды около 20 сек., затем цепляю ножом — и вуаля, отходит без лишних усилий.

Яичное утро

Так получилось, что наши с братом сборы в школу происходили под контролем отца. Мама в это время была на работе, а папин график был синхронизирован с нашим. Мама, конечно же, могла бы оставлять нам кашу или бутерброды, но такая еда не заходила.

Каждый день мы уплетали с удовольствием... жареные яйца. Никто никогда не повторит это так, как папа, как-то по-особенному. Сначала он нарезал тонкими ломтиками сало, обязательно выбирая в полосочку (с мясными прослойками). Обжаривал его, а сверху вбивал яйца, но так, чтобы они прям одно на одно заходили... Затем (он и меня учил, но ученица из меня так себе) очень важно было поймать момент, там доли миллисекунды, когда надо каждый желток надколоть вилкой, да так, чтобы они растекались, но не до конца, а заполняя собой 2/3 белковой массы. Как говорил папа, если этот момент упустить, будет не то... Потом надо было не проворонить, когда яйца готовы: желток должен прихватиться, но не зажариться. Тем временем на второй сковороде уже поспевал жареный хлеб, хорошенечко присоленный. Садились мы за стол, макали хлебушек в яичные желтки (тогда я была еще молода и глупа и сало не любила), а там и мама приходила. Вкуснее завтрака я на свете не пробовала: просто и моментально.

Марина ТЕМРУК, г. Могилев

В посуде из нержавеющей стали мясо и птица размораживаются гораздо быстрее, чем в любой другой. Все дело в теплопроводности металла — это мне Михалыч подсказал.



Хачапури «Оперативные» на сковороде

Вариантов приготовления хачапури очень много: их жарят на сковороде или пекут в духовке, начинку делают из сыра или творога. Делюсь с вами, как готовлю хачапури на сковороде — самый оперативный способ.

• Яйцо • 3 ст.л. нежирной сметаны или йогурта • 2 ст.л. рисовой (любой) муки • 40 г сыра сулугуни • зелень — по вкусу • растительное масло — для смазывания сковороды.

Смешиваю до однородности яйцо, муку, сметану. На разогретую и смазанную маслом сковороду выливаю половину теста и жарю под крышкой на малом огне 3 мин., переворачиваю лепешку, на нее выкладываю измельченный сыр, мелко нарезанную зелень и заливаю остатками теста. Накрываю крышкой, готовлю пару минут, переворачиваю, довожу до готовности и подаю к столу. Бесподобно!

• Мой совет •

Я не солю, так как сулугуни соленый сам по себе, но вы смотрите по желанию.

Алина МОСТИК, г. Минск

Пицца-овсяноблин к завтраку

Любите быть в курсе кулинарной моды? Тогда вам необходимо знать, как приготовить овсяноблин. Это последняя выдумка приверженцев здорового питания. Попробуйте и вы!
Кстати, отличный вариант завтрака, времени много не отнимает, а вкуснятина такая, что настроение на весь день вам обеспечено хорошее. Все ну очень просто.

• Яйцо • 40-50 г овсянки долгой варки (размалываю) • 40 мл кефира (ряженки, молока) • щепотка соли • растительное масло.
Для начинки: • сыр моцарелла • помидоры • зелень • соус по вкусу • вареная курица • итальянские травы.

Ставлю греться сковороду и чуть смазываю ее маслом.
Выкладываю в чашу блендера размолотую овсянку, яйцо, кефир и соль и замешиваю тесто по консистенции как сметана. Выливаю на разогретую сковороду и обжариваю с одной стороны. В это время подготавливаю начинку, нарезав все ингредиенты. Блин переворачиваю, смазываю соусом, выкладываю курицу, моцареллу, помидоры, посыпаю зеленью, накрываю крышкой и жарю еще несколько минут. Низ должен зарумяниться, а сыр сверху расплавиться. Готовую «пиццу» посыпаю травами и подаю к столу.

Мария ТАРАТОРКО, г. Хмельницкий

«Лавашер»

Пирог, который готовить быстро и просто, и при этом очень вкусный! Начинку можно использовать любую, я готовила с тушеной капустой. Вкусно будет и с грибами, и с картошкой, и с мясной начинкой. Лаваш — главный герой в этом сюжете под названием жесткая экономия времени. Если у вас осталась с ужина тушеная капуста, то отменный пирог сможете испечь всего за 10 минут. А если уж нет готовой капусточки, полчаса лишних придется потратить. А вообще, просто тушите с этого момента всегда чуть больше капусты — и вы спасены.



• 2 листа тонкого лаваша • белокочанная капуста • морковь • растительное масло • соль • перец • 2 ст.л. сметаны.

Капусту шинкую, солю и немного обминаю руками. В глубокую сковороду вливаю немного масла, выкладываю капусту, измельченный лук и натертую на терке морковь, солю, перчу и тушу под крышкой 25-30 мин.

На лист лаваша выкладываю половину капустной начинки и равномерно распределяю по всему листу. Сверху — такой же лист лаваша, а на него — оставшуюся начинку. Сворачиваю рулетом, выкладываю на противень, смазываю сметаной и запекаю в разогретой до 180-200 град. духовке 10-15 мин. Вкусно как в теплом, так и в холодном виде.

Марина КЛИМОВА,
г. Хмельницкий. Фото автора

«Цветнушка»

Отвариваю соцветия цветной капусты до готовности в подсоленной воде, обсушиваю. На растительном масле обжариваю 2 ст.л. муки, подливаю к ней немного капустного отвара, довожу соус до густоты, постоянно помешивая, перчу, солю, приправляю измельченным чесноком и зеленью. Выкладываю капусту на блюдо, поливаю соусом.

Ольга СКИРДА,
г. Киев

Морковно-яблочные слойки

Вкусная и бюджетная начинка в этой выпечке, которая подходит практически к любому тесту. Готовить моментально, не вытекает и не горит при выпекании. Всегда держите в морозилке готовое слоеное тесто — это изрядно вас выручит, когда нужно будет срочно испечь что-нибудь к чаю.

В сковороде или сотейнике растапливаю небольшой кусочек сливочного масла на огне чуть ниже среднего, всыпаю натертую на терке морковь, чуть обжариваю (слежу, чтобы не пригорала, не зажаривалась), добавляю 10 г ванильного и обычный сахар по вкусу. Сахар начнет таять и морковь будет в нем тушиться. Когда она будет почти готова, добавляю яблоко, нарезанное мелкими кубиками, и распаренный мак, перемешиваю и тушу 3-4 мин. Развожу 1-2 ст.л. крахмала в 100 мл холодного молока и вливаю в сладкую начинку, перемешиваю, провариваю в течение 1 мин., выключаю и остужаю.



Готовое слоеное тесто раскатываю в условный прямоугольник, выкладываю на один край начинку и заворачиваю в рулет. Острым ножом нарезаю на мини-рулетики, оставляю на 5-10 мин. для отдыха, смазываю яйцом и выпекаю в духовке при 180 град. до готовности.

Светлана КОНОВАЛОВА,
г. Сердобск. Фото автора

Чипсы «Из печи»

Готовлю каждый раз, когда внуки приезжают погостить.

• 4-5 картофелин • соль • прованские травы • 1,5 ч.л. оливкового масла • растительное масло.

Картофель чищу, промываю, обсушиваю и нарезаю очень тонкими ломтиками. Перекладываю в глубокую миску, поливаю оливковым маслом и перемешиваю так, чтобы масло слегка, но равномерно распределилось на картошке.

Застилаю противень бумагой для выпечки, смазываю растительным маслом, в один слой выкладываю картофельные кружочки и запекаю до золотистого оттенка. Перекладываю чипсы в тарелку, посыпаю солью и травами.

Галина ГИЛЯСЕВА, г. Климовичи



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие друзья, дни становятся длиннее, дел больше, а времени, соответственно, меньше... И это значит, что весной нам как никогда необходимо экономить свое время на приготовлении еды. Нам очень нужны ваши быстрые рецепты. Давайте друг другу помогать, присылая письма в редакцию и рассказывая, как вы ускоряете процессы творения вкусных завтраков, обедов и ужинов.

Куда пристроить белки, или «Плавучий остров»

Давно ждала, когда его можно будет приготовить, ведь нужны только белки... А тут пекла ватрушки — остались. А то бывает, печешь кекс и встает вопрос, куда их применить. Теперь этот рецепт дежурный. Десерт очень вкусный, удивительно, что его быстро готовить и результат обалденный. Чем-то напоминает птичье молоко, и никто не догадается, что блюдо из яиц. С кофе и чаем — фантастика.

Всыпаю 5 ст.л. сахара в 3 белка, взбиваю медленно миксером, пока масса не побелеет и не увеличится в объеме. В этот момент просеиваю через сито 2 ч.л. какао и взбиваю, увеличив скорость, до устойчивых пиков. Не надо добавлять какао сразу с остальными ингредиентами: опадут белки. Выкладываю яичную смесь в глубокую форму или в несколько формочек. Масса немного поднимается во время готовки, поэтому заполняю не до краев, а примерно до середины.



Отправляю в микроволновку на 30 сек. при мощности 800 Вт. Эти 30 сек. так быстро закончились, что я начала сомневаться, неужели что-то там могло приготовиться? Но пугаться не стоит, это реальность. Достаю, немного остужаю, провожу ножом по краям формы и переворачиваю на блюдо. Можно полить десерт шоколадным сиропом.

Екатерина БУГАЕНКО, г. Партизанск

Запеканка «Для красоток»

Запеканка понравится тем, для кого стройность и красота не пустые слова. Вы, конечно же, можете положить в нее сахар, но скажу, что и без него это очень вкусно.

• 300 г обезжиренного творога • 3 яблока • 1 ст.л. изюма • 2 яйца • молотая корица • сахар — по вкусу • растительное масло.



Изюм заливаю горячей водой и оставляю на 15 мин., откидываю на дуршлаг. Яблоки очищаю от кожицы и семян и натираю на крупной терке. Соединяю творог, яблоки, изюм, корицу, сахар по желанию (чаще не добавляю) и яйца, массу тщательно вымешиваю. Форму для выпечки смазываю маслом, выкладываю творожно-яблочную смесь и разравниваю. Запекаю в духовке, разогретой до 180 град., в течение 25-30 мин.

Альбина МАСЛОВА, г. Казань. Фото автора

«Великолепная тройка»

Люблю готовить, особенно выпекать. Радую выпечкой родных и друзей, хочу поделиться рецептом со Сватами и всеми читателями. Этот десерт не может не понравиться!

Взбиваю 2 яйца с 60 г сахара и щепоткой соли миксером до пышной светлой пены, добавляю 40 г муки, просеянной с 20 г какао и 1 ч.л. разрыхлителя теста, перемешиваю. Выпекаю бисквит в духовке в форме при 180 град. до готовности.

Распускаю 5 г желатина в холодной воде на 15 мин. Яйцо смешиваю с 40 г сахара, вливаю 70 мл молока, варю до легкого загустения, постоянно помешивая. Снимаю с огня и сразу добавляю желатин и 80 г черного шоколада, размешиваю до растворения, затем остужаю массу до комнатной температуры.

Взбиваю 150 мл сливок до загустения, добавляю заварную основу и перемешиваю. Выкладываю мусс на бисквит (я собирала в кольце) и оставляю на час в холодильнике.

Аналогично готовлю мусс с молочным шоколадом (те же ингредиенты, только шоколад молочный), выкладываю массу на первый слой мусса и отправляю в холодильник.

И так же создаю мусс с белым шоколадом, выкладываю на торт, даю постоять в холодильнике 4 часа, после чего подаю. Украсить можно по желанию.

Ирина РОМАНЕЦ, с. Чулатов Черниговской обл. Фото автора





Суперкоктейль

Выливаю в чашу блендера 1 л кефира, добавляю нарезанный банан и зефирку, измельчаю до однородной консистенции и подаю с киви или другими фруктами. Беспободный десерт на завтрак.

Ирина РАМЗИНА, г. Ростов-на-Дону

Торт «С днем рождения»

Всегда с удовольствием читаю «Сваты на кухне»! В прошлом году наконец отложила с пенсии деньги и выписала, чему несказанно рада — не надо бегать в поисках издания по городу. Повозиться, конечно, с этим тортом придется, но он того стоит.

Для бисквита: • **6 яиц** • **250 г сахара** • **6 ст.л. горячей воды** • **300 г муки** • **пакетик разрыхлителя теста** • **щепотка соли.**
Для суфле: • **400 г сметаны** • **0,5 ст. сахара** • **пакетик желатина** • **пакетик желе** • **банан.**
Для украшения: • **пакетик желе** • **апельсин.**

Отделяю белки от желтков, в белки всыпаю половину сахара и взбиваю миксером 5 мин. в густую пену. В желтки добавляю оставшийся сахар и взбиваю, пока масса не побелеет, вливаю горячую воду и взбиваю еще 1 мин. Осторожно соединяю обе смеси, всыпаю просеянную муку, смешанную с разрыхлителем и щепоткой соли. Быстро размешиваю, чтобы не было комков.

Смазываю разъемную форму растительным маслом, на дно кладу круг из пергаментной бумаги и тоже смазываю маслом. Выливаю тесто и ставлю в духовку на 50-60 мин. при 180 град. Первые 30 мин. духовку не открываю, так как тесто может осесть. Готовый бисквит достаю из формы, снимаю пергамент и даю остыть, затем разрезаю на два коржа.

Желатин развожу, как написано в инструкции, остужаю. Взбиваю миксером сметану с сахаром, добавляю банан, измельченный в блендере, и желирующую смесь. В готовую массу выкладываю мелко нарезанное красное желе (его готовлю по инструкции с вечера) и осторожно перемешиваю.

Один корж покрываю суфле, ставлю в холодильник на 10 мин. Достаю, накрываю вторым коржом, украшаю нарезанным апельсином и заливаю приготовленным желе (рецепт на пачке, только воды в 2 раза меньше и обязательно нужно дать готовому желе постоять в холодильнике 20 мин., а иначе оно впитается в бисквит). Ставлю торт в холодильник еще на 30 мин. для пропитки.

Наталья САДКОВА, г. Симферополь. Фото автора

Во многих рецептах сметанного крема рекомендуют использовать домашнюю жирную сметану — это не совсем правильно. Вы получите калорийный продукт, а жир забьет вкус крема. К тому же если перестараться при взбивании, то получится сладкое масло, а не кремообразная смесь для прослойки торта. Сметана для кремов должна быть жирной, но не слишком, по опыту поняла, оптимальная — 30%.



«Картошка» к утреннему кофейку

В детстве я удивлялась, почему внутри пирожное «Картошка» темного цвета: сгоревшая она, что ли, или того хуже гнилая? И только в сознательном возрасте поняла, что это побочный продукт кондитерского производства, когда коржи подгорали или пересушивали. В этих случаях неполучившийся бисквит так утилизировали, а все недостатки скрывали какао-порошком. В моем понимании, все-таки пирожное должно быть приближено к оригиналу, поэтому внутри не должно быть никакого какао, как, собственно, и сухарей взамен бисквита, и вареной сгущенки вместо крема. Не скажу, что это мое любимое пирожное из детства, но утром с чашечкой кофе — идеально, а лучше вечером и с игристым.

• **3 яйца** • **90 г муки** • **75 г сахара** • **15 г картофельного крахмала.**
Для крема: • **125 г сливочного масла комнатной температуры** • **65 г сахарной пудры** • **50 г сгущенного молока.**
Для украшения: • **1 ст.л. какао** • **1 ст.л. сахарной пудры** • **5-6 шт. арахиса, очищенного миндаля или кешью.**

Для бисквита отделяю белки от желтков, белки взбиваю с солью до устойчивых пиков, а желтки — с сахаром. К последним добавляю просеянные муку и крахмал, перемешиваю. Постепенно подмешиваю взбитые белки. Готовое тесто выливаю на противень и выпекаю в разогретой до 200 град. духовке 10-15 мин.

Сливочное масло взбиваю с сахарной пудрой, вливаю сгущенку и довожу крем до однородного состояния. Охлаждаю бисквит и в блендере измельчаю в крошку, добавляю крем и тщательно перемешиваю. Отдельно соединяю какао и сахарную пудру. Орехи и арахис крупно рублю.

Из бисквитной массы формую колбаски, обваливаю в какао, даю 5 мин. постоять, повторяю процедуру с какао. Кусочки орехов вставляю в пирожные вместо ростков и отправляю «Картошку» на час в холодильник.

• Мой совет •

Если нет времени и желания готовить бисквит, можно взять 250 г готового.

Татьяна ЦУРИКОВА, г. Слуцк

Прощай, бесСОНница



Исследования 2020 года показали, что недостаток в организме витамина D — один из факторов развития нарушений сна. Что же нужно есть, чтобы восполнить «пробел», а также какие еще продукты помогают при бессоннице, рассказывает диетолог-нутрициолог, косметолог-эстетист Юлия ШУЛЕПОВА из г. Никосия, Кипр.

Ищем витамин D

Прежде всего, это жирные сорта рыб (лосось, сельдь, сардины, скумбрия, палтус). Такую рыбу рекомендовано есть раз в неделю по 120 г.

Также витамин D содержится в желтках, грибах, сливочном масле, сметане, молоке, сыре, говяжьей печенке.

При чувстве голода за 40 мин. до сна можно съесть два отварных куриных белка без желтка или приготовить белковый омлет из двух яиц с грибами, но обжаривать не на масле, а на воде или на сковороде с антипригарным покрытием.

Лучше всего сдать анализ крови на наличие в организме витамина D и по необходимости начать принимать его дополнительно в нужной для вас дозировке, которую назначит врач.

Ограничения

❖Для лучшего сна надо лимитировать потребление продуктов, содержащих кофеин (кофе, черный чай, шоколад). Нормой считается 2 чашки кофе в день.

❖Простые углеводы перед сном могут вырабатывать гипогликемию, которая приводит к приступам голода и пробуждению.

Также исследования показали, что люди, которые едят тяжелую жирную пищу, высыпаются хуже.

❖Лучше всего ужинать за 3 часа до сна. Прием пищи в это время должен быть полноценным, содержащим белки, жиры и сложные углеводы. Поделите тарелку диаметром 22 см на две части. Первую заполните некрахмалистыми овощами, а вторую разграничьте еще пополам, в одну часть положите белок (мясо, рыбу, птицу и пр.), а оставшуюся заполните гарниром из сложных углеводов (цельнозерновые сорта макарон, булгур, гречка и т.д.), сюда же можно добавить крахмалистые овощи (печеный картофель в мундире).

И спокойного сна!

Полная релаксация

Чтобы быстро уснуть, за час до сна в течение 15 мин. принимаю ванну с травами. Для нее смешиваю по 50 г сушеной травы мяты и полыни, шишек хмеля, заливаю 5 л кипятка, настаиваю 2 часа, а затем переливаю процеженный отвар в наполненную теплой водой ванну. Во время процедуры температура воды должна быть 37 град.

Таисия ФИЛИППОВА, г. Кирс

А что можно еще?

❖Для крепкого и здорового сна нужны продукты, содержащие триптофан — предшественник серотонина, который помогает выработке мелатонина. Поэтому включайте в меню мясо индейки, сыр и молоко.

❖Также необходимы продукты, богатые магнием, кальцием, фосфором, кремнием и калием, витамином B6 и самим мелатонином. Кальция много не только в молочке, но и во многих листовых зеленых и темно-зеленых овощах. А вишня и виноград — природный источник мелатонина.

❖Вводите в рацион яйца, мясо, сыр и творог — это отличный источник белка, который также положительно влияет на сон.

❖Заварите травяной чай на выбор — из мелиссы, ромашки, душицы, мяты, тимьяна, валерианы, зверобоя, липы, лаванды и за 1-2 часа до сна выпейте вприкуску с 1 ч.л. меда.

Пьем для успокоения

Лечить бессонницу в пожилом возрасте помогают народные средства, которые практически не имеют побочных эффектов. Расскажу о своих способах.

❖Смешиваю по 2 ч.л. сушеных шишек хмеля и листьев мяты, 1 ч.л. измельченного корня валерианы. Завариваю 1 ст.л. смеси 1 л кипятка, укутываю и настаиваю 6 часов. Принимаю по 0,5 ст. настоя до еды трижды в день.

❖Ежедневно завариваю земляничный чай — 1 ст.л. сухих измельченных листьев земляники заливаю 200 мл кипятка и настаиваю 15 мин. Пью в любое светлое время суток, добавив 1 ч.л. меда.

❖Заливаю 2 ст.л. сухих плодов боярышника горячей водой, нагреваю на водяной бане 15 мин. Пью отвар трижды в сутки за полчаса до еды месяц.

Бонус

Легкий массаж — один из самых эффективных способов наладить сон пожилого человека. Это занимает не больше 10 мин., расслабляет, снимает мышечный спазм и прекрасно настраивает на хороший сон. Массирую руки, ладони, подушечки пальцев, а затем делаю легкий массаж лица и воротниковой зоны.

Людмила КИРИЛКИНА, автор блога «Народная терапия», г. Северодонецк



Вся правда о лимонной воде

Вода с лимоном: лайфхак для избавления от шлаков или просто подкисленная водичка? Мифы развенчивает врач-диетолог Валентина ЮЗЕНКОВА (@dr.valentina.uzenkova) из г. Минска. Итак, вода с лимоном...

Миф: помогает скинуть лишние килограммы.

Если выпить стакан воды перед едой, то на 5-15 мин. она временно заполнит желудок и притупит чувство голода. Однако такой эффект имеет любая жидкость, в частности, обычная вода. Но он временный: если хотите есть — надо поесть.

Миф: выводит шлаки и токсины.

Не устану повторять: шлаки — вообще мифическое и антинаучное понятие, их НЕ СУЩЕСТВУЕТ, нечего и выводить. А над выведением какихлибо токсических веществ, если они попадают в организм, работает печень, почки, легкие, кожа и ЖКТ.

Миф: содержит много полезных витаминов.

В самом лимоне их полно, но сколько лимонного сока содержится в одной дольке, тем более когда она разведена в воде? Даже в целом цитрусе только половина суточной нормы витамина С, а в ломтике — можете себе представить — мизер.

Миф: способствует хорошему пищеварению.

В лимоне и правда много клетчатки и пектина, которые в теории могут помочь пищеварению, но в лимонной воде их нет. Чтобы их получить, надо съедать лимонную дольку.

Миф: улучшает/ускоряет метаболизм.

Она точно так же влияет на обмен веществ, как и вода без лимона. Метаболизм — это десятки тысяч молекул, которые одномоментно вступают в тысячи реакций внутри и вне клеток нашего организма. Все это для того, чтобы «сжечь» или метаболизировать поступившую энергию с пищей, а в воде нет калорий.

ВЫВОД

Лимонная вода — обычный низкокалорийный напиток. И действительно, откуда взяться калориям, если в ломтике лимона максимум их две, а в воде — ноль. Это хорошая альтернатива сладким газированным напиткам — вода заменяет их и, как следствие, позволяет контролировать вес. Но не более того, не стоит ожидать от нее суперчудо магических свойств. Кроме того, нужно иметь в виду, что кислоты, в том числе и лимонная, могут негативно сказываться на зубной эмали. А также кислые напитки и продукты питания противопоказаны при язвенной болезни, гастрите с повышенной кислотностью и изжоге.

Осторожно! Черный перец

Очень часто в кулинарных рецептах в списке ингредиентов мы наблюдаем наличие черного перца. Диетологи во всю говорят о его пользе для организма, но не стоит забывать, что у пряности есть и противопоказания. Какие? Об этом коротко и по существу рассказывает диетолог из г. Ижевска Наталья СЕМАКОВА.





Итак, пряность противопоказана при:

- язвенной болезни желудка, кишечника, двенадцатиперстной кишки и гастрите;
- гипертонии и некоторых заболеваниях сердца и сосудов;
- в период обострения хронической аллергии;
- при индивидуальной непереносимости продукта;
- при воспалительных процессах в полости рта и горла;
- при эрозии пищевода;
- детям до пятилетнего возраста;
- в период беременности (если добавлять, то с осторожностью);
- во время грудного вскармливания;
- при отравлении.

Помните об этом и не провоцируйте свое здоровье! Это самое ценное, что у нас есть.

Старинный рецепт лечения ушной боли при отите, даже внуков так лечили — буквально через 10-15 мин. боль стихает. Срезаю черную корку (во всю буханку) с хлеба, кладу в дуршлаг над кастрюлей с кипящей водой (водяная баня), прогреваю. После прикладываю к больному уху по типу компресса, накрыв сначала ватой, затем — пленкой, оставляю не менее чем на 2 часа. Если водочный компресс «остывает» уже через 1,5 часа, то хлебный держит тепло более 3-х часов и прекрасно греет. А если проделать процедуру 2-3 дня подряд, то боль уйдет надолго.

Фиточай

Хочу поделиться рецептом ароматного, вкусного и полезного фиточая, который содержит много витаминов и микроэлементов. Заливаю 2 ст.л. смеси трав (мелисса, зверобой, душица) 800 мл кипящей воды и настаиваю 30 мин. под крышкой. Очищаю 2 яблока, натираю на мелкой терке и добавляю в настой. Через 5 мин. процеживаю, кладу 2 ст.л. меда, перемешиваю и пью напиток по 1 ст. 2 раза в день.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

12 циклов хорошей домохозяйки

Вместе с астрологом Еленой Мазовой из Москвы продолжаем разговор о том, когда лучше заниматься домашними делами, опираясь на положение Луны в знаках Зодиака.

Когда Луна в Овне, любая домашняя работа выполняется быстрее и меньше утомляет. Если вы не любите заниматься бытовыми вопросами, решайте их в этот период, и работа у вас в руках будет гореть.

Луна в Тельце — время для создания красивой обстановки, приобретения вещей, с которыми ваша жизнь станет ярче и комфортнее. Дни благоприятны для легкой уборки.

Когда Луна в Близнецах, можно заняться перестановкой мебели.

При Луне в Раке хорошо приобретать или приводить в порядок мягкую мебель, подушки, скатерти, ковры. Эти дни подходят для влажной уборки, стирки.

Когда Луна во Льве, можно, вооружившись чистящими и моющими средствами, сделать свой дом ярче, удалив пыль и грязь с вещей, являющихся украшением, ярким акцентом в вашем доме.

Самое благоприятное время для любых бытовых работ, особенно по починке бытовой техники и борьбы с грязью, это дни прохождения Луны по знаку Девы.

Когда Луна в Весах, продолжительное занятие бытовыми делами утомляет. Это дни созерцания, наслаждения созданной красотой, чистотой и порядком.

Если в вашем доме есть ковры, тяжелые пледы, отнесите их в химчистку, когда Луна будет в Скорпионе, или займитесь самостоятельно очищением с помощью моющего пылесоса.

Если Луна уже в Стрельце, отдохните от дел домашних.

А вот при Луне в Козероге можно браться за капитальный ремонт, перепланировку помещения, замену водопроводных труб, большую уборку.

При Луне в Водолее дни благоприятны для приобретения бытовой техники, оборудования дома новейшими средствами для комфортной жизни, для различных экспериментов в изменении интерьера.

Луна в Рыбах не склоняет к какой-либо бытовой работе.

Суп из холодца

Наверняка у многих оставался холодец, который уже просто надоел, и никто не хочет доедать. Приловчилась использовать его для приготовления супа, не приходится ничего выбрасывать.

В кипяток добавляю остатки холодца (200 г), измельченную морковь и варю 10 мин., затем всыпаю лапшу, солю, перчу и варю до готовности макарон.

Галина КОВАЛЕНКО, г. Брянск



Сервировка стола

Сервировка стола придает празднику особый шарм.

На стол, конечно же, стелю скатерть. Если возникает подозрение, что она будет скользить, то подкладываю под нее тонкую мягкую ворсистую ткань.

Затем правильно раскладываю столовые приборы: вилки слева от тарелки, а ножи — справа. Ближе всего к тарелке кладу нож и вилку для горячего блюда, затем — для рыбы, последнюю для салата. То есть справа три ножа (для горячего, рыбы, салата), а слева — три вилки (для тех же блюд). Десертную ложку кладу за тарелкой горизонтально.

Ставлю бокалы с правой стороны от тарелки горизонтально в ряд. Ближе к тарелке — бокал для шампанского, затем для вина, потом для воды.

На тарелку выкладываю тканевую салфетку, по возможности ставлю на стол вазу с цветами с нерезким ароматом. Алкогольные напитки — ближе к бокалам. Солонки, перечницы и соусники расставляю в любом месте стола, но в удобном расположении для гостей, чтобы каждый при необходимости мог дотянуться.

Оксана ФЕДОТОВА, г. Нижний Новгород

Таблица меры и объема продуктов. Часть 3

Продукты	Масса продуктов, г		
	1 ст. (250 г)	1 ст.л.	1 ч.л.
Молоко	250	20	7
Молоко сгущенное	-	30	5
Сливки	250	30	5
Сметана	250	25	15
Сливочное масло	210	50	10
Растительное масло	240	20	10
Маргарин растопленный	230	25	10
Мед	325	20	-
Варенье	330	-	-
Томатный сок	250	20	8
Томатное пюре	220	25	8

Согласитесь, специальный порошок против накипи для стиральных машинок стоит недешево. Я же нашел выход — раз в полгода прокручиваю стиралку на 90 град. с пачкой лимонной кислоты или средством от накипи для чайников. Работает как новенькая!

Подписка-2021

«Сваты. Заготовки»

Подпишитесь на «Сваты. Заготовки» и в каждом номере вас ждут уникальные рецепты и советы хозяюшек, секреты специалистов, новые идеи и решения. Вы узнаете, как сохранить впрок урожай с максимальной пользой, засолить и заквасить овощи по всем правилам, приготовить сладости, которые не навредят фигуре. Забудете о магазинных паштетах и колбасах, ведь мы научим вас готовить свои — домашние. В каждом номере для вас под сотню проверенных рецептов, творческий конкурс, самый точный лунный календарь заготовок и просто душевное общение.



Уже можно подписаться на 2-е полугодие 2021 года по ВЫГОДНЫМ ПОЛУГОДОВЫМ индексам: ПО479 «Почта России», 86233 «Почта Крыма».

На сайте toloka24.ru подписаться можно с любого месяца и не выходя из дома.
Скидка 15% по промокоду SP21.

Уже в продаже

«Клубничный рай: все хитрости сладкой ягоды»



Если летом клубника регулярно появляется на вашем столе, то можно забыть о зимне-весеннем авитаминозе, максимально укрепив здоровье. Но мелкие и безвкусные ягоды вряд ли доставят удовольствие, правда ведь? Неудивительно, что каждый дачник при выращивании клубники ставит своей целью получить крупные и сладкие плоды. Но почему урожай радует не всех? Потому что при выращивании клубники некоторые дачники упускают важные нюансы. Какие? Ответы на все вопросы вы найдете в спецвыпуске **«Клубничный рай: все хитрости сладкой ягоды».**

«Лето со вкусом клубники»



Заготовить на зиму компоты, джемы и конфитюры, сиропы и желе, приготовить пастилу и поставить ликер — все это возможно со спецвыпуском **«Лето со вкусом клубники».** А еще испечь пироги, приготовить мороженое, муссы, зефир и другие десерты. Вы удивитесь многообразию необычных рецептов из этой летней ягоды. Часть из них можно готовить и не в сезон — замороженную клубнику еще никто не отменял. А чтобы получить максимальную пользу, узнаете о важных правилах выбора ягодного урожая. Хозяйкам, которые заботятся о своей молодости и красоте, расскажем, как использовать клубнику в косметических целях. Вооружившись подсказками и советами профессионалов, вы сможете блистать кулинарным мастерством, красотой и отличным здоровьем.

«Королевство лилейников»



Китайцы уже много веков с удовольствием уплетают все части лилейников — от корней до цветков. Бутоны в любой степени зрелости можно тушить, жарить в кляре, готовить икру, чипсы, консервировать, добавлять в плов, супы и др. Впрочем, не у всех поднимется рука есть такую красоту. Но мы уверены: познакомившись, точно влюбитесь в них настолько, что захотите выращивать сами. А поможет вам в этом новый журнал **«Королевство лилейников».** Как не растеряться во всем великолепии? Как угодить лилейникам с почвой и местом посадки, правильно сочетать с другими растениями, размножить с сохранением родительских свойств, а при желании вывести свои сорта — обо всем этом расскажут опытные цветоводы.

«Сваты на кухне» 16+
№ 4 (78), 20 апреля 2021 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200;
www.toloka.com e-mail: snk@toloka.com
ru@toloka.com
Подписные индексы (ежемесячные):
П1212 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»
04090 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80,
тел./факс (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена.
Подписано в печать 07.04.2021 г. в 16.00
Тираж 110 000 экз.
отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1
Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07;
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: Ф.И.О., адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.
Фото: Shutterstock.com, Dreamstime.com, Rusmediabank.ru
Издается с ноября 2014 года.
Выходит один раз в месяц.
Следующий номер выйдет 18 мая 2021 года.

Сегодня также вышли:

«Домашний», «Народный доктор», «Толока. Делаем сами», «Цветок», «Волшебный», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Счастливая и красивая», «Наша кухня. Салаты и закуски», «Наша кухня. Выпечка», «Саша и Маша: 1000 приключений», «Сваты», «Сваты на пенсии», «Сваты на даче», «Сваты. Сканворды», «Давление в норме 120/80», «Королевство лилейников», «Лето со вкусом клубники», «Клубничный рай: все хитрости сладкой ягоды».

Обратная связь

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

Мой рецепт или совет в «Сваты на кухне»:

Если ваш рецепт или совет не помещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или **на e-mail: snk@toloka.com**

Присылая рецепт в редакцию, обязательно укажите данные для получения гонорара (см. стр. 29).

Спасибо за рецепт! № 4, 2021 г.

Маринованный мангольд

Раиса Спириденко из г. Бобруйска в № 2, 2021 г. просила поделиться рецептом маринованного мангольда. С удовольствием откликаюсь на ее просьбу. Сохраните себе рецепт и вы, летом пригодится.

Беру пучок ботвы мангольда и отрезаю черешки по нижнему краю листа. Листья откладываю, а черешки мою поролоновой губкой, даю стечь воде. Нарезаю на одинаковые отрезки по высоте банки (до плечиков), в которой буду мариновать. Маринад готовлю «на глаз». На две пол-литровые банки наливаю в кастрюлю 1 л воды, когда начнет закипать, добавляю 1 ст.л. уксусной эссенции, всыпаю 1-1,5 ст.л. сахара и 2-3 ст.л. соли, перемешиваю и пробую. Если на вкус чего-то не хватает — добавляю.

В чистые сухие стерилизованные банки укладываю зонтики укропа с семенами (1 зонтик на банку 0,5-0,7 л), по 2 очищенных зубчика чеснока и по 5-6 горошин черного перца. По вкусу можно положить и 2-3 горошины душистого перца, а также пяток листьев вишни, пару — черной смородины и несколько кусочков, отрезанных от хренового листа. Или недлинный черешок от него же. Все эти добавки сделают зелень более ароматной. Дополнительно в часть банок добавляю по 1/3 ч.л. сухого горчичного порошка — это совершенно изменяет вкус закуски в целом. Деревянной толкушкой аккуратно прижимаю все специи ко дну и складываю черешки мангольда или свеклы вертикально. Чтобы банки не лопнули, предварительно окатываю их с внешней стороны горячей водой из-под крана, чтобы они немного нагрелись. Половником наливаю маринад по «плечики» и ставлю на стерилизацию в кастрюлю с водой. Банкам объемом 0,5 л достаточно 15 мин., 0,7 л — 25 мин. Закатываю, переворачиваю до полного остывания.

Приступаю к листьям: промываю и, чтобы они не поломались при скручивании, бланширую пару минут в кипятке в дуршлаге. Остужаю. Как и в случае с черешками, складываю в банки зонтики укропа, чеснок, горошины перца. На каждую банку, в зависимости от объема, подготавливаю по 10-12 листьев, подбирая их по ширине и толщине. Так как листья у нижнего края толще, чем вверху, их надо положить в шахматном порядке один — хвостиком налево, второй — направо и т.д. на разделочной доске. Затем сворачиваю в рулон и вертикально размещаю в банки. Далее процесс аналогичный описанному выше.

Мария МИШКЕВИЧ, г. Пермь

Подскажите!

Мои дорогие, не успеем моргнуть, как наступит лето. Надо готовиться быть во всеоружии. Может, кто-нибудь из вас расскажет, какие заготовки из моркови делаете, как маринуете, а еще хочу научиться готовить морковные конфеты. Делитесь идеями!

Анна КОЛОСОВСКАЯ, г. Минск

В моей семье все очень любят чурчхелу. Может быть, дорогие хозяюшки, у кого-то из вас найдется проверенный рецепт этого наивкуснейшего десерта? Будем очень благодарны.

Мария ВЕРЕЩАКО, г. Чернигов

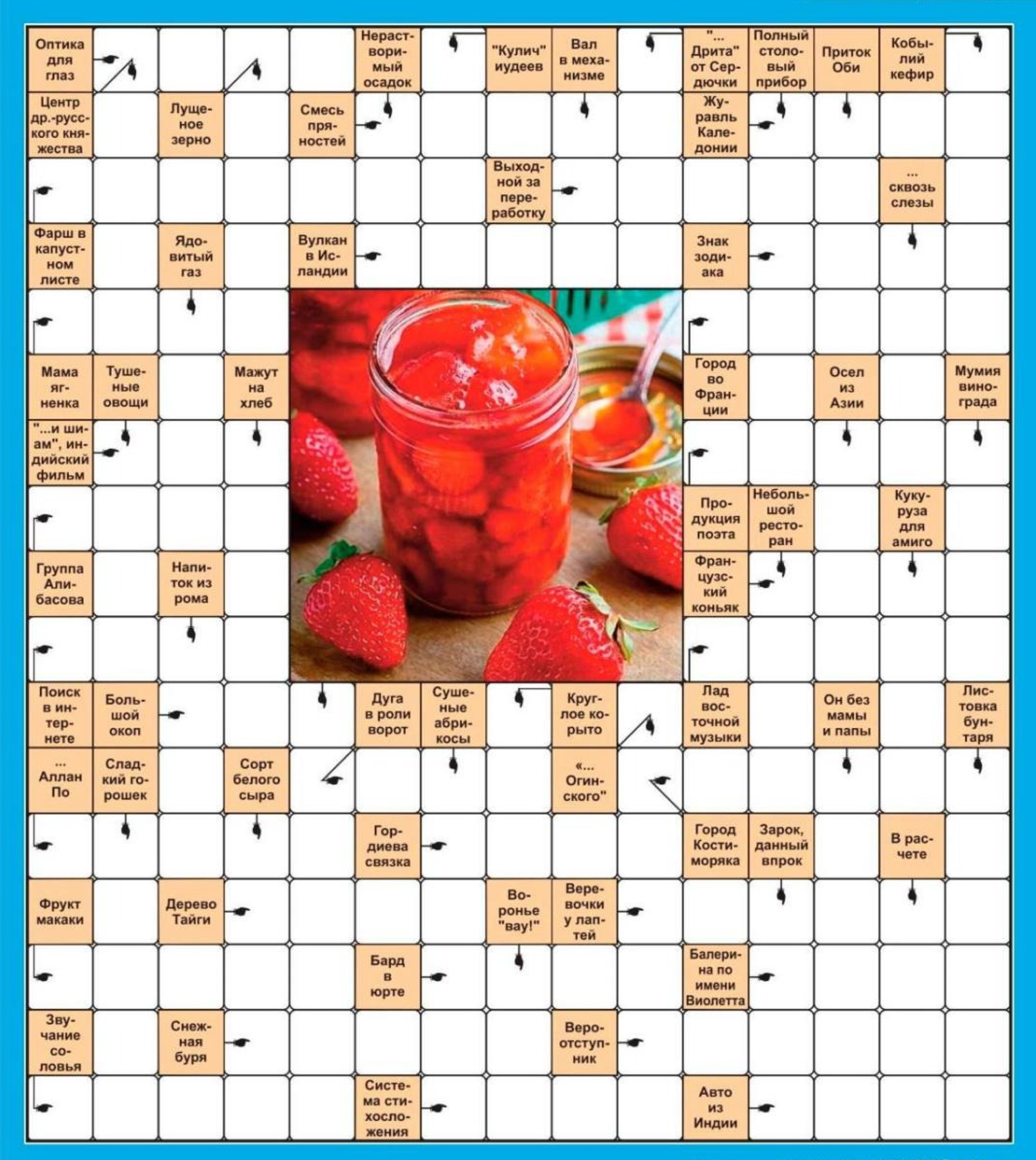
Спасибо!

Хочу от всей души поблагодарить Марину Водолажскую из г. Барнаула за рецепт блинов в горошек (№ 2, 2021). В восторге не только от вкуса, но и от внешнего вида были мои дети, внуки, муж, соседи и все, кто их пробовал. Побольше бы таких интересных и в то же время простых идей. И спасибо вам, создатели, за все издание.

Наталья ТЕРЕНЬЧИК, г. Оренбург

Спасибо Инне Сухоруковой из с. Белогорье Воронежской обл. за рецепт торта «Восторг» (№ 4, 2020). Замечательный десерт, хорош даже без промазки, просто как кекс к чаю. Готовить легко, пекла уже дважды. Все едят с удовольствием, а свекровь даже просила рецепт.

Наталья ЗАРИПОВА, с. Бузовьязы, Башкортостан



Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Ответы на сканворд, опубликованный в № 3

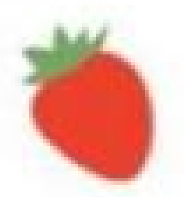
По горизонтали: Стакан. Иск. Арно. Тясмин. Ртвели. Сыр. Коси. Клава. Цукат. Манер. Сима. Дни. Хасан. Жим. Лайт. Коблер. Секта. Сааб. Архи. Ролл. Соте. Метр. Вертел. Бандерас. Нотора. Нора. Ростов. Каретник.

По вертикали: Устрица. Акме. Антик. Лисса. Акира. Орео. Гоби. Смыв. Вок. Краса. Схема. Айни. Нисна. Ранет. Джеб. Имре. Тыква. Лас. Йоа. Луи. Рыболов. Скребок. Кулинар. Аверон. Бурсак. Херес. Сено. Мент. Тари. Вар. Ара.

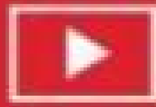
Самые сливки

ПРЕМЬЕРА!
С 26 АПРЕЛЯ В 21:30
ПО БУДНЯМ НА «КУХНЯ ТВ»

Молочные продукты и блюда из них



СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТ ШЕФ-ПОВАРА
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СЫРОВАРА ЮЛИИ МАКИЕНКО



СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА WWW.KUHNYATV.RU



ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ «КУХНЯ ТВ».
СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО В ПАКЕТАХ ОПЕРАТОРОВ КАБЕЛЬНОГО И СПУТНИКОВОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ.